

# PELDI DROŠI

---

MĀCĪBU MATERIĀLS SKOLĀM UN SKOLĒNIEM

Latvijas Peldēšanas federācija  
[www.swimming.lv](http://www.swimming.lv)  
[www.peldidrosi.lv](http://www.peldidrosi.lv)

# **ATCERIES!**



**Liela daļa cilvēku, kuri nonāk nelaimē uz ūdens, nemaz nebija plānojuši peldēt!  
Kad vien esi pie ūdens, esi gatavs, ka var notikt, kas negaidīts. Tāpēc uzvelc glābšanas vesti**

# Potenciālie riski un bīstamās situācijas

— Vienmēr, kad esi pie atklātas ūdenstilpnes un plāno doties peldēt, ņem vērā:

- Negaidītas ūdens vai gaisa temperatūras izmaiņas;
- Straumes, viļņus un krāces, pat ja ūdens nav dziļš;
- Aizsprostus, zemūdens šķēršļus, akmeņus, kas var būt vai arī var nebūt redzami ūdens virspusē;
- Dzīvo dabu - ūdens augus un dzīvniekus, kas dzīvo ūdenī vai pie tā;
- Pēkšņas izmaiņas ūdens dziļumā;
- Citus cilvēku aktivitātes ūdenī, piemēram, cilvēki, kas pārvietojas pa ūdeni laivā vai ar ūdensmotociklu;

# ATCERIES!



**Peldot ezeros, upēs vai jūrā ir nepieciešamas vairāk prasmes un enerģija nekā peldot baseinā. Tas ir tāpēc, ka dabiskajās ūdenstilpnēs ir aukstāks ūdens un gaisa temperatūra, straume, viļņi un šie apstākļi var mainīties atkarībā no laikapstākļiem**

# Slīkšana

- **Dzīve nav kino! Slīkšanas pazīmes atšķiras no TV ekrānos redzētā!**  
Slīkšanas raksturojums:
  - Gandrīz visos gadījumos persona, kura slīkst, **nav spējīga saukt pēc palīdzības**, jo elpošanas orgāni mēģina elpot, tā vietā, lai runātu;
  - **Personai, kas slīkst, mute pārmaiņus ir virs un zem ūdens**, tāpēc personai nav iespējams vienlaikus ieelpot/izelpot un pasauktu palīgā;
  - Lai noturētu muti virs ūdens, persona, kas slīkst, **instinktīvi ar rokām mēģina «stumt» projām ūdens virsmu**;
  - Persona **nav spējīga veikt kontrolētas kustības**, piemēram, māt ar rokām, instinktīvās slīkšanas reakcijas dēļ;
  - **Kermeņi ir vertikālā pozīcijā** un spērieni zem ūdens nav redzami.  
Atpūšoties pie ūdens un peldoties, esi modrs – daudzi nelaimes gadījumi notiek tieši citu cilvēku klātbūtnē.

# Slīkšana

- Citas pazīmes, kas var liecināt par slīkšanu, ja ūdenī ir cilvēks:
  - Galva atrodas zemu ūdenī, mute ūdens līmenī;
  - Galva atliekta atpakaļ un mute ir vaļā;
  - Stiklainas acis un „tukšs” skatiens, nespēj fokusēt redzi;
  - Acis ir aizvērtas;
  - Mati nosedz acis vai pieri;
  - Netiek kustinātas kājas - cilvēks atrodas vertikālā stāvoklī;
  - Strauja elpošana vai elsošana;
  - Neveiksmīgi centieni peldēt noteiktā virzienā;
  - Mēģinājumi apgriezties ūdenī uz muguras;
  - Cilvēks reti parādās virs ūdens virsmas

**ATCERIES!**



**Dzīve nav kino!**

**Vairumā gadījumu slīkstošs cilvēks nespēj saukt pēc palīdzības un māt palīgā ar rokām. Pieskati savus draugus un nelaimes gadījumā nevilcinies - vienmēr sauc palīgā**

# Rīcība nelaimes vai citos ārkārtas gadījumos

- **Domā un rīkojies gudri!**

- Esi gatavs izsaukt glābšanas dienestu un sniegt viņiem visu noderīgo informāciju (situācijas raksturojumu, atrašanās vietu, piekļuves iespējas)

- Lai zinātu kā rīkoties ārkārtas situācijās, vienmēr iepazīsties ar peldvietā publicētajiem drošības noteikumiem un kārtību, kādā vērsties pēc palīdzības;

**Nepārvērtē savus spēkus!** Tikai glābēji, kuri ir speciāli apmācīti un kuriem ir speciāls ekipējums, var doties ūdenī, lai palīdzētu personai, kura slīkst;

- Ja kāds ir pazudis, tad vispirms pārbadi ūdeni;

- Ja tuvumā ir glābējs, vienmēr paziņo glābējam par radušos situāciju. Ja glābēja nav – lūdz apkārtējo palīdzību;

- Ja redzi pazīmes, ka kāds slīkst, sauc pēc palīdzības. Nebaidies kļūdīties un «izskatīties muļķīgi» - viltus trauksme ir labāka par vienaldzību;

- Palūdz apkārtējos izsaukt «ātro palīdzību». Ja esi viens – izsauc palīdzību pats, zvanot 112;

- Izvērtējot savas spējas un pieejamos līdzekļus, centies palīdzēt slīkstošajam



# Rīcība nelaimes vai citos ārkārtas gadījumos

—> Lai palīdzētu slīkstošai personai:

- Sameklē objektu (kārts, airis, koka zars, josta, dvielis), kas tev var palīdzēt aizsniegt personu, kas nonākusi nelaimē. Bet esi uzmanīgs, lai nezaudē līdzsvaru un pats neiekrīti ūdenī;
- Pamet personai, kura slīkst, kādu peldošu objektu, kas palīdzēs noturēties virs ūdens;
- Ja ūdens ir mierīgs un sekls, tad uzvelc glābšanas vesti un dodies ūdenī, lai padotu kārti, zaru, glābšanas vesti vai citu objektu. Nekādā gadījumā nedodies ūdenī, ja ir straume un viļņi.
- Parūpējies par savu drošību. Tikai trenēti profesionāļi drīkst doties ūdenī, lai glābtu slīkstošu personu.

# ATCERIES!



**Nepārvērtē savus spēkus!**  
**Visdrošākā ir glābšana no krasta, nelaimē nonākušajam**  
**pametot virvē iesietu glābšanas riņķi. Noderēs arī**  
**aizskrūvēta plastmasas pudele vai kādi citi peldoši**  
**priekšmeti, kuri slīkstošajam palīdzētu noturēties virs**  
**ūdens**

# Nobeigums

- 1) Vislabākā prasme, kas var noderēt, atpūšoties pie ūdens, ir peldētprasme;
- 2) Neesi pārgalvīgs! Rūpējies par sevi un savu līdzcilvēku drošību
- 3) Vienmēr esi modrs un atceries šodien dzirdēto un redzēto!  
Šīs zināšanas ļaus Tev pieņemt gudrus un atbildīgus lēmumus
- 4) Visu, ko šodien iemācījies, noteikti pastāsi saviem draugiem un ģimenei

Paldies par uzmanību!