



LATVIJAS REPUBLIKAS IEKŠLIETU MINISTRIJAS
ADMINISTRATĪVĀ DEPARTAMENTA
SABIEDRISKO ATTIECĪBU UN ORGANIZATORISKĀ DARBA NODAĻA
Čiekurkalna 1.līnija 1, k-2, Rīga, LV-1026, Fakss 67219030, tālrunis 67219213,
e-pasts: presescentrs@iem.gov.lv

20.07.2010.

Esiet uzmanīgi uz ūdens!

Iekšlietu ministrija (IeM) un Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests (VUGD) aicina iedzīvotājus būt ļoti uzmanīgiem, atpūšoties gan uz ūdens, gan atrodoties pie tā, un rūpēties par savu un bērnu drošību, ievērojot elementāru piesardzību. Iestājoties siltam un saulainam laikam, gandrīz ik dienas tiek saņemta informācija par traģiskiem nelaimes gadījumiem uz ūdens.

IeM un VUGD ir apkopojis ieteikumus, kas jāievēro, lai uz ūdens nenotiktu nelaime. Šie padomi ir it kā ļoti vienkārši un visiem zināmi, tomēr, atpūšoties pie ūdens, tie parasti tiek aizmirsti un diemžēl notiek nelaimes. Ieteikumi ir veidoti ņemot vērā konkrētus gadījumus, katra šā vienkāršā ieteikuma neievērošana ir prasījusi kāda cilvēka dzīvību:

- Pareizi izvēlies peldvietu! Visdrošāk ir peldēties īpaši šim mērķim paredzētās vietās. Ja tādas nav, atceries, ka peldvietas krastam jābūt lēzenam, vēlams ar cietu pamatu. Upēs jāizvēlas vieta, kur ir vismazākā straume, tuvumā nav atvaru vai citu bīstamu vietu.
- Nepazīstamā vietā uzreiz nedrīkst lēkt ūdenī! Vispirms pārlicinies, vai ūdens tilpnes gultnē nav kādi akmeņi, nogrimuši asi priekšmeti, pret kuriem, lecot no augstuma, vari gūt savainojumus.
- Ja esi pārkarsis saulē, ūdenī jāiet lēnām, lai nebūtu strauja ķermeņa temperatūras maiņa, jo var sākties krampji un sirds darbības problēmas.
- Peldēties alkohola reibumā ir ne mazāk riskanti kā vadīt automašīnu, jo sekas nav prognozējamās.
- Kad bērns dodas ūdenī, pieaugušajam noteikti jābūt tuvumā un modram. Visdrošāk, ja pieaugušais atradīsies ūdenī starp krastu un dziļumu. Bērniem drīkst ļaut plunčāties un peldēties tik tālu, cik pieaugušais var labi redzēt un nepieciešamības gadījumā var ātri piesteigties palīgā.

- Nepeldi aiz bojām, kas ierobežo peldvietu! Nepeldies ūdens tilpnēs, kur tas ir aizliegts!
- Nav ieteicams vienam doties peldēties. Ja uz ūdens radīsies problēmas, līdzās var nebūt citu cilvēku, kas spētu ekstremālā situācijā palīdzēt.
- Nepārvērtē savus spēkus! Dižošanās ar to, ka vari aizpeldēt vistālāk vai pārpeldēt pāri upei, nav tā vērts, lai riskētu ar savu dzīvību. Turklāt, ja iepriekšējā sezonā varēji pārpeldēt upi, tas vēl nenozīmē, ka fiziskā sagatavotība ir tāda, ka vari to izdarīt arī šobrīd.
- Pirms peldēšanās vai vizināšanās ar laivu savlaicīgi brīdini savus biedrus, ja neproti labi peldēt.
- Pirms ieej ūdenī, brīdini krastā palikušos par to, cik ilgi un tālu esi plānojis peldēt, vai esi paredzējies nirt zem ūdens.
- Ja esi iekļuvis straumē, jā saglabā miers, jāpeld pa straumi uz priekšu, cenšoties nokļūt tuvāk krastam.
- Peldēties stipra vēja vai negaisa laikā ir bīstami!
- Nakts nav labākais peldēšanās laiks, jo aizpeldot tālāk no krasta, var apjukt un zaudēt orientēšanās spējas, lai atgrieztos atpakaļ.
- Atrodoties uz matrača vai peldriņķa nevajadzētu peldēt tālu no krasta, jo negaidot piepūšamais peldlīdzeklis var saplīst vai arī vējš var iepūst dziļumā, aiznest pa straumi.
- Pirms nodarbojies ar kādu no ūdens sporta veidiem vai vienkārši vizinies ar laivu, kuteri vai kādu citu peldlīdzekli, neaizmirsti uzvilkt glābšanas vesti!
- Pirms ļaut bērniem baudīt ūdens priekus, vecākiem vajadzētu pārbaudīt izvēlētajās peldvietās, vai ūdenstilpnes gultne nav bedraina vai dūņaina. Pārbaude jaunās sezonas sākumā jāveic pat zināmā vietā.
- Ūdenī pieaugušajiem jāpieskata arī bērni, kuri jau labi prot peldēt. Bērni var pārvērtēt savas spējas. No krampjiem ūdenī neviens nav pasargāts, turklāt bērns šādā situācijā izbīstas daudz vairāk nekā pieaugušais un zaudē paškontroli.
- Peldēt nepratējiem uz ūdens palīdzēs noturēties tikai speciālā peldveste. Savukārt piepūšamie peldlīdzekļi (riņķi, matracīši, bumbas u.c.) bērniem noder tikai rotaļām, turklāt - pieaugušo uzraudzībā.
- Bērni jāuzmana no viļņiem, kas var nogāzt no kājām vai radīt tik negaidītu izbīli, ka mazulis no tā vien zaudē līdzsvaru. Turklāt vilkmes straume nemanot peldētāju var ienest dziļāk jūrā.

- Ja bērns dodas līdzī izbraukumā ar laivu vai plostu, obligāti jāvelk drošības veste, jo tā vislabāk pasargā, ja mazais iekrīt ūdenī. Taču peldlīdzekļos neizmantojiet „drošības jostas”, lai bērns nepārkristu pāri malai. Ja gadījumā laiva apgāzīsies, bērns atradīsies zem ūdens.
- Ja pie mājas ir dīķi, baseini, akas, tie jānorobežo tā, lai bērni vieni paši klāt netiktu un mazulis obligāti ir nepārtraukti jāuzrauga.
- Piemājas baseinos nevajadzētu atstāt peldošas rotaļlietas, kas piesaista mazuļa uzmanību. Bērns, sniedzoties pēc tām, var iekrist ūdenī.
- Ūdenī nevajag jokojoties skaļi saukt «Palīgā! Slīkstu!», jo situācijā, kad tiešām būs vajadzīga palīdzība, neviens vairs nepievērsīs uzmanību.
- Peldēšanās sezonu ieteicams uzsākt, kad ūdens temperatūra ir sasniegusi +18C. Parādoties pirmajām aukstuma sajūtām, peldēšanās jāpārtrauc. Sezonas sākumā peldēšanas laikam vajadzētu būt īsākam, bet pēc tam, kad organisms ir jau pieradis, peldes var kļūt ilgākas.
- Slīcēja glābšana var apdraudēt pašu glābēju, tādēļ pirms glābšanas uz ūdens jānovērtē situācija un savas iespējas. Slīcēju var glābt tikai cilvēks, kurš labi apguvis peldēšanas tehniku un zina paņēmienus, kā satvert cietušo un izvilkt to krastā.
- Visdrošākā ir glābšana no krasta, nelaimē nonākušajam pametot virvē iesietu glābšanas riņķi. Noderēs arī bumba vai kādi citi peldoši priekšmeti, kuri slīkstošajam palīdzētu noturēties virs ūdens.
- Ja esi nelaimes aculiecinieks, centies pēc iespējas labāk iegaumēt notikuma vietu, izmantojot orientierus gan uz ūdens, gan krastā, lai varētu glābējiem precīzāk norādīt vietu, kur notikusi nelaime.
- Nelaimes gadījumā nekavējoties izsauc glābējus **pa tālruni 112**. Pēc iespējas precīzāk norādi nelaimes vietas koordinātes un piebraukšanas iespējas. Glābēji jā sagaida un jānorāda cietušā atrašanās vieta.

IeM un VUGD aicina šos ieteikumus par drošību uz ūdens pārrunāt ģimenēs un arī izglītības iestādēs ar bērniem un pusaudžiem.

Līdzās tam, pēdējos gados aizvien vairāk ir gadījumu, kad cieš ūdens sporta veidu cienītāji. It īpaši bīstami var kļūt ūdens motocikli, ja tos vada pārdroši, neapdomīgi vai pat alkohola reibumā esoši jaunieši. Aizvadītajos gados bijuši gadījumi, kad bojā iet paši motociklisti, kad, braucamajam apgāžoties, vadītājs gūst traumas un nespēj izpeldēt krastā. Tāpat arī pārgalvīgie ūdens motociklisti apdraud tos cilvēkus, kuri peldas šajās ūdenstilpnēs.

Sagatavoja:

Viktorija Šembele
LR Iekšlietu ministres padomniece
Tāl. 67829044
Mob. 29468106
E-pasts: viktorija.sembele@iem.gov.lv