



Ropažu
novads

25. jūlijā tiek atzīmēta Pasaules noslikšanas novēršanas diena

Publicēts pirms vairāk nekā 1 gada

Publicēts: 20.07.2023.



25. jūlijā tiek atzīmēta Pasaules noslikšanas novēršanas diena, kuras mērķis ir veicināt sabiedrības izpratni par noslikšanu kā novēršamu parādību. Šogad veselības dienas sauklis ir "Ikviens var noslīkt, bet nevienam nevajadzētu" (*Anyone can drown, no one should*), atsaucoties uz to, ka noslikšana ir novēršama.

Dati ir satraucoši – Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests ziņo, ka šogad no ūdens izcelti jau 70 bojāgājušie, 26 no tiem peld sezonā (dati uz 07.07.2023.). Lai novērstu jaunus noslikšanas gadījumus un glābtu dzīvības, ir īpaši būtiski aktualizēt šo tēmu sabiedrībā.

Lai atpūta pie un uz ūdens ikvienam būtu droša un patīkama, atgādinām pamatprincipus, kas jāņem vērā, izveidojot un uzturot peldvietu:

pakāpeniska dziļuma maiņa: peldvietas ūdens daļai jābūt ar lēnu kritumu, lai nodrošinātu pakāpenisku ienākšanu ūdenī kā pieaugušajiem, tā arī bērniem. Turklāt peldvietas dziļumam ir jābūt tādām, lai varētu ierīkot bērnu sektoru, t. i., izlikt bērnu bojas līdz 70 cm dziļumam;

optimāls peldvietas garums un platums: peldvietas izmēriem ir jābūt tādiem, lai tajā varētu atrasties un peldēt optimāls cilvēku skaits. Ierīkojot nepietiekami plašu peldvietu, kurā nepietiek vieta visiem peldēt gribētājiem, var izprovocēt peldēšanu ārpus

peldvietas, kur tas vairs nav droši. Peldvietas izmēriem jābūt tādiem, lai cilvēki patstāvīgi varētu atgriezties krastā;

pārbaudīta peldvietas gultne: gultnei jābūt cietai, bez dūņām un atbrīvotai no zemūdens priekšmetiem, piemēram, zariem, akmeņiem, stikliem, dažādām konstrukcijām;

peldvietas sauszemes un ūdens daļām jābūt pietiekami insolētām: vēlams, lai lielāko dienas daļu peldvietas sauszemes un ūdens daļas tiktu apsaulētas. Tajā pašā laikā, jābūt iespējai patverties ēnā;

neveidot laipas peldvietas ūdens un sauszemes daļā: koka konstrukcijas ūdens ietekmē ātri bojājas – koks sāk pūt, no koka atslāņojas naglas un skrūves. Minētās būves rada papildu risku traumēties un provocē lēkšanu ūdenī. Vēlams atturēties no koka laipu izveides arī sauszemes daļā. Pārvietojoties pa to basām kājām, bieži tiek gūtas traumas, proti, ierautas skabargas, nobrāzta ķermeņa daļas;

vēlams, lai katrā peldvietā būtu glābējs: ja peldvietā ir paredzēts glābšanas dienests, tad skatu torni vai glābšanas staciju jānovieto tā, lai saules stari pēc iespējas neatrastos pretī postenim. Tas ir nepieciešams, lai, veicot ūdens daļas novērošanu, glābēji netiktu žilbināti ar saules stariem, un, lai peldvieta būtu pārredzama.

Ūdens boju nozīme un funkcijas:

tās norāda robežu, līdz kurai vietai peldēt ir droši;

tās norāda robežu, līdz kurai glābējs var paspēt izglābt cilvēku;

tās norāda robežu, līdz kurienei drīkst pārvietoties ar ūdens transportu;

tās norāda oficiālās peldvietas robežu (ja tāds statuss ir);

pie bojas cilvēks var pieturēties un atpūsties, lai mērotu ceļu virzienā uz krastu;

pie bojas var dot signālu glābējiem vai apkārtējiem.

Pasaules noslīkšanas novēršanas dienas ietvaros, aicinām izplatīt SPKC speciālistu izstrādāto infografiku "Drošas un piemērotas peldvestes izvēle".

Aicinām iepazīties arī ar citiem SPKC izstrādātajiem informatīvajiem materiāliem par drošu atpūtu pie un uz ūdens.

Bērniem un pusaudžiem:

[360 grādu virtuālā tūre "Peldies droši!";](#)

[Informatīvais materiāls bērniem "Man ir mugurkauls";](#)

[Video "Esi ūdensdrošs";](#)

[E. Kurpnieka stāsts par neveiksmīga lēciena ūdenī uz galvas sekām](#)

[Infografika "Peldies droši"](#)

[Darba lapas skolēniem "Starptautiskā ūdens drošības diena"](#)

[Darba lapas bērniem "Esi drošs pie un uz ūdens"](#)

Jauniešiem un pieaugušajiem:

[Slēptā kamera: Nelec uz galvas ūdenī!](#)

[Pārgalvības cena. Nelec! Jura Kalniņa stāsts](#)

[Pārgalvības cena. Nelec! Elvja Kurpnieka stāsts](#)

[Pārgalvības cena. Nelec! Mārtiņa Karniša stāsts](#)

[Infografika "Peldies droši"](#)

DROŠAS UN PIEMĒROTAS PELDVESTES IZVĒLE



Sūdzību profilakses un kontroles centrs

Latvijā katru gadu nosīkst vidēji **130** cilvēki
(t.sk. 8 bērni)*

*Latvijas iedzīvotāju nāves cēloņu datu bāze, 2013. – 2022. gada dati.

PELDVESTE



Meklē vestē marķējumu:

CE ZĪME 

IZMĒRU TABULA 

PELDSPĒJA (ŅŪTONOS)



Peldvestei Glābšanas vestei

GLĀBŠANAS VESTE





Pārvietojoties ar ūdens transportu (laivu, kuteri, ūdens motociklu u. c.) – **VIENMĒR velc glābšanas vesti!**

Bērniem glābšanas veste jāvelc obligāti! Pajautā kapteinim, kur tā stāv!

! Pareizi izvēlēta glābšanas veste neļaus Tev noslīkt pat tad, ja ūdenī būsi bezsamaņā.

NEKAUTRĒJIES lietot peldvesti vai glābšanas vesti – tā Tu pasargā savu dzīvību!

PAREIZA UN DROŠA LIETOŠANA

✓ Pārlicinies, ka tavs/bērna ķermeņa svars un auguma garums atbilst parametriem – tos meklē marķējumā vestes iekšpusē.

✓ Izvēlies košas krāsas vesti, lai to būtu vieglāk ieraudzīt no attāluma.

✓ Pārbaudi, vai sprādzes un siksnas nav bojātas.

✓ Uzvelc vesti, aiztaisi visas sprādzes un siksnas, savēl tās tik cieši, lai veste labi piegul augumam.



✓ Lai pārlicinātos, ka ūdenī veste nenoslīdēs pāri galvai, pārbaudi vestes atbilstību auguma parametriem – liec bērnam pacelt rokas uz augšu un viegli pacel bērnu aiz vestes:

✓ Ja paceļot tā aizsedz bērna ausis un zodu – tā ir par LIELU!

✓ Ja nav iespējams aiztaisīt siksnas un sprādzes – tā ir par MAZU!

! Rūpējies par bērna drošību, izvēloties bērnam peldvesti **ar apkakli un papildu stiprinājumu starp kājām**, lai bērns nejauši neizkļūtu no vestes. Ja bērns iekrīt ūdenī, apkakle nodrošina ātru bērna pagriešanu ar seju uz augšu.



SAKI NĒ piepūšamajiem peldlīdzekļiem – piepūšamās vestes un uzroči nepasargā no noslīkšanas un var radīt bērniem un vecākiem viltus drošības sajūtu.

- Tie var pārplīst, izpūsties, nespēt bērnu noturēt virs ūdens.
- Uzroču lietošana apgrūtina bērna spēju kustēties ūdenī.

Atpūšoties pie dabiskajām ūdenstilpēm, **NEIZVĒLIES** piepūšamos peldlīdzekļus – riņķus, matračus!

• Ūdens straumju un vēja rezultātā tie var tikt iepūsti dziļāk ūdenī un radīt dzīvībai bīstamas situācijas.



Bērni pie ūdens ir jāpieskata **NEPĀRTRAUKTI** – arī tie, kas labi prot peldēt. Visdrošāk, ja pieaugušais atrodas ūdenī starp krastu un dziļumu.

ATCERIES!
UZVIKTA PELDVESTE VAI GLĀBŠANAS VESTE VAR IZGLĀBT DZĪVĪBU!

VAIRĀK INFORMĀCIJAS:
SPKC.GOV.LV UN PELDET.LV

Autors: SPKC

Saistītas tēmas

[Veselība](#)

<https://www.ropazi.lv/lv/jaunums/25-julija-tiek-atzimeta-pasaules-noslikšanas-noversanas-diena>