



MĀCĪBU MATERIĀLS – KONSPEKTS PAR DROŠU ATPŪTU UZ UN PIE ŪDENS

Mērķis: Vairost ūdens kompetenci bērniem un jauniešiem. To, izmantojot materiālus, var apgūt un iztāstīt pedagogs – klases audzinātājs, sporta skolotājs.

Video: https://www.youtube.com/watch?v=QSuDcd4_57w
<https://www.youtube.com/watch?v=1hD7cS2Wf8w>

Infografikas: <https://peldet.lv/esi-zinoss/>

Izglītojoši informatīvie materiāli: <https://peldidrosi.lv/dokumenti/>

Formāts: 2 (1 teorija + 1 prakse) + 2 (1 teorija + 1 prakse)
45 min lekcijas



Materiāla izstrādātājs
biedrība "Peldēt droši".

Nodarbības norisinās pirms aukstā laika iestāšanās, vēlamais laiks – oktobra beigas, novembra sākums. Nodarbības norit klases vai sporta stundas ietvaros. Teorētiskā un praktiskā nodarbība norit iekštelpās, vēlams organizēt blokstundu ietvarā.

1. TEORĒTISKĀ NODARBĪBA

Sarunu ieteicams sākt, definējot mērķi – kāpēc skolēniem un jauniešiem ir būtiski apgūt teoriju un praktiskās nodarbības ūdensdrošības jomā.

Mērķis – vairot ūdens kompetenci, izpratni par drošu atpūtu uz un pie ūdens, lai novērstu potenciālos riskus un draudus skolēnu veselībai atpūtas laikā.

Stāstāmo turpina ar sarunu par mītiem, kas saistīti ar peldētprasmi, peldēšanas nodarbībām, nodarbēm, kuras var vai nav vēlams veikt ūdenī (detalizēti aprakstīts tālāk tekstā).

Teorētiskā nodarbība norit iekštelpās. Parāda video materiālu un infografikas, komentējot redzēto un papildinot ar zemāk esošajiem piemēriem.

Piemēri:

- Kvalitatīvs peldēprasmies apguves process var notikt tikai peldbaseinā un trenera / sporta skolotāja vadībā. Peldbaseins ir droša vide – ūdens labi caurredzams, silts, bez straumēm, šķēršļiem, silta gaisa temperatūra, iespēja izmantot palīglīdzekļus, visas darbības uzrauga glābējs. Mācīties peldēt atklātās ūdenstilpēs nav droši.
- Peldētprasme ir tikai 1 no 15 prasmēm, kas kopumā veido ūdens kompetenci. 15 prasmju infografika skatāma pievienotajā saitē.
- Jāņem vērā, ka ārējās vides apstākļi atklātās ūdenstilpēs ietekmē spēju peldēt, tamdēļ nereti nākas vilties, ka spēja nopeldēt 50 m peldbaseinā nesakrīt ar spēju nopeldēt 50 m atklātā ūdenstilpē.
- Uzskats, ka peldēt var iemācīties caur bailēm, ir aplams, bailes traucē kvalitatīvam apmācību procesam, treneri bērniem palīdz, nevis baida viņus vai liek ūdenī justies nedroši (piemēram, treneri nekad neliek lēkt dziļumā, turoties pie koka kārts, negrūž ūdenī, lai skolēns iegūtu šķietamu slīkšanas pieredzi). Bez apmācībām kvalificēta trenera vadībā peldēt iemācīties nevar.
- Uzskats, ka, ja bērns apmeklē nodarbības – tātad var iet peldēties viens, ir aplams. Vienmēr pieskatīt bērnus ir vecāku uzdevums, neatkarīgi no tā, cik labi bērni peld. Doties peldēties vienam ir aizliegts!
- Apmācību process katrā vecumā ir atšķirīgs. Mazākie bērni tikai iepazīst jaunu vidi, apzinās kustības ūdenī. Regulāri apmeklējot nodarbības, 5 – 6 gadu vecumā bērni sāk apgūt pareizu peldēšanas tehniku, kā arī tiek mudināti patstāvīgi uzturēties ūdenī. Skolas vecuma bērni izpilda vingrinājumus un spēj peldus veikt garākas distances. Neatkarīgi no

vecuma un peldētprasmes līmeņa, katrs var atrast sev piemērotāko nodarbi. Atpūšoties pie atklātajām ūdenstilpēm nav jāskrien līdzīvecākajiem bērniem, mēģinot atkārtot redzēto.

- Uzskats, ka peldēšanas nodarbības var veicināt saaukstēšanos, ir aplams. Gluži pretēji – regulāras nodarbības ūdenī stiprina imunitāti un, ja vien nav paaugstināta ķermeņa temperatūra vai slikta pašsajūta, atcelt paredzēto peldi nav iemesls. Pēc peldbaseina apmeklējuma ir ieteicams nesteigties, kārtīgi izžāvēt matus, neskriet uzreiz ārā no peldbaseina telpām. Peldoties atklātajās ūdenstilpēs, jāizvērtē laikapstākļi, ūdens un gaisa temperatūra, jāievēro piesardzība pēc peldes līdzīgi kā peldbaseinā.
- Zilas lūpas un zosāda ne vienmēr liecina par ķermeņa atdzišanu, tomēr norāda, ka ķermeņa adaptācija ūdens temperatūrai notiek apgrūtināti, tamdēļ jāizvērtē nepieciešamība pārtraukt peldi un jādodas sasildīties (ar dvieli vai pirtī, ja tāda pieejama). Tāda situācija iespējama kā peldbaseinā, tā atklātās ūdenstilpēs.

Rudens un ziemas periodā atklātās ūdenstilpes nav drošas vairāku apstākļu dēļ. Ūdens temperatūra ir pazemināta un pat dažu sekunžu ilga atrašanās aukstā ūdenī veicina hipotermiju – strauju ķermeņa temperatūras atdzišanu, kas nereti nav savienojams ar dzīvību. Pie ūdenstilpēm rudens, ziemas periodā pulcējas maz cilvēku salīdzinājumā ar vasaru, tādējādi nelaimes gadījumā palīdzība var tikt sniegta novēloti vai nesniegta vispār.

LEDUS NEKAD NAV DROŠI!

Ūdenstilpju īpatnības ziemas periodā:

- **Ezers.** Ezeros ir straumes, avotii, kanāli un caurteces, kas savieno dažādas ūdenstilpes vai veido iztekas, kā arī lielas niedru plantācijas vai dūņu slānis ezera gultnē, kas rada nevienmērīgu ledus biezumu. Tas nozīmē, ka ledus var būt dažāda biezuma un par to pārvietojoties, tas var ielūzt.
- **Upe.** Straume, hidrotehnisko (tilti, dambji) būvju, HES tuvums, pietekas, iztekas, ledus sanesumi, ledus "iešana" un citi faktori rada nevienmērīgu ledus biezumu. Upēs ledus biežāks ir pie krastiem, bet īpaši plāns un trausls upes vidū, kur parasti ir vislielākā straume.
- **Jūra.** Pilnībā tā aizsalst ļoti reti. Sēkļu veidojumi, straumes, lieli ūdens plašumi, ledus dalīšanās gabalos vēja iespaidā, ledus sanesumi, vižņi rada nevienmērīgu ledus biezumu, pat ja tas veidojas temperatūrai ilglaicīgi esot zem -15° .

Atšķirība starp "pirmo" un "pēdējo" ledu:

- Ledus atšķiras pēc cietības. Ziemas sākumā pirmais ledus uzsalst neviendabīgi, atšķirības tā izturībā varbūt pat ļoti tuvā rādiusā, taču pēc cietības tas ir stingrāks.
- Ledus pavasarī (pēdējais) vai atkusnī ir bīstamāks kā pirmais, jo, temperatūras svārstību ietekmē (pavasara saule silda pa dienu no virspuses, ledus kūst, pa nakti piesalst), veidojas irdena, nedroša ledus virsma, kas būtiski pazemina ledus cietību.

Ielūšana ledū:

- Ielūstot ledū, cietušais ļoti strauji zaudē ķermeņa siltumu. Īpaši ātri tas notiek caur tādām ķermeņa zonām kā cirkšņi, paduses, kakls, galva. Minētajās vietās asinsvadi ir vistuvāk ādai un tie nav pārklāti ar taukaudu slāni, kas aiztur siltuma zaudēšanu.
- Papildu kustības un hiperventilācija (paātrināta elpošana) veicina hipotermiju (ķermeņa atdzišanu). Atdzišanas ātrums atkarīgs arī no cietušā ķermeņa uzbūves un drēbēm. Bērnam atdzišana notiek ātrāk nekā pieaugušajam.
- Pēc ielūšanas jāturas pie stingrā ledus malas (āliņģa malas), jāmēģina izvēlties uz ledus. Uz krastu jādodas lienot pa to pašu ceļu, par kuru cietušais nokļuva līdz ielūšanas vietai. Guļus pozīcija mazinās koncentrētu spiedienu uz ledu, izklieš to - stāvot vai ejot spiediens uz ledu ir ievērojami lielāks. Straujas kustības, iešana vai skriešana var radīt apstākļus atkārtotai ielūšanai, jo iespējams, apkārtējais ledus ir saplaisājis.

Palīdzība cietušajam:

- Ieraugot nelaimē nonākušo, saukt palīgā, nedoties palīdzēt vienam. Pievērst apkārtējo uzmanību un lūgt kādam sazvanīt 112. Ja apkārt neviens nav, zvanīt pašam.
- Zvanot uz 112, jāspēj atbildēt uz jautājumiem – KUR noticis? KAS noticis? Cik cietušo? Nepārtraukt sarunu pirms to ir izdarījis operators.
- Izvēlēties drošāko rīcību, svarīgi nenokļūt nelaimē pašam un nenokļūt tiešā kontaktā ar nelaimē nonākušo.
- Nekrist panikā, censties saglabāt mieru, pieņemt pārdomātus lēmumus.
- Tuvoties nelaimē nonākušajam var guļus lienot vai rāpus pa to pašu ceļu, pa kuru cietušais devies pa ledu. Ja ir sniegs, var redzēt pēdas. Ja iespējams, padot dabā esošu vai līdzpaņemtu garu priekšmetu: koku, šalli, jaku. Palīdzēt cietušajam izvilkties no āliņģa, pašam paliekot drošajā zonā.
- Uz krastu abiem jādodas guļus pozīcijā lienot vai rāpojot.
- Saglabājot mieru jāmierina cietušais.
- Kad cietušais ir krastā (drošā zonā), nenoņemot visas slapjās drēbes, jācenšas sasildīt (var izmantot daļu sava apģērba). Ja ir, var dot padzerties siltu, cukurotu ūdeni maziem malkiem. Tas palīdzēs sagaidīt ierodamies neatliekamo medicīnisko palīdzību.

2. PRAKTISKĀ NODARBĪBA

Praktiskās nodarbības laikā organizēt velšanās, lišanas un rāpošanas izspēli. Palīdzības sniegšanā izmantot dabā pieejamus priekšmetus – nolauztus koku zarus, šalli, apģērbus. Izspēlēt vilkšanas epizodi, kur viens bērns, guļot uz vēdera, velk otru bērnu, kas arī guļ uz vēdera.

Nodarbības norisinās pirms peldēšanas sezonas iestāšanās (Latvijā tas oficiāli ir 15.05., ieteicamā ūdens temperatūra peldsezonas uzsākšanai vismaz +18°, tas var nesakrist ar minēto datumu), vēlamais laiks – maija sākums. Nodarbības norit klases vai sporta stundas ietvaros. Teorētiskā un praktiskā nodarbība norit ārā vai kombinēti – iekštelpās un ārā. Nodarbībai ārā ieteicams izvēlēties skolai tuvākās pieejamās labiekārtotās peldvietas vai, ja tādu nav, vietas, kur vietējie iedzīvotāji siltā laikā vasaras periodā dodas peldēt, neskatoties uz vietas labiekārtojumu un atbilstību drošas peldvietas nosacījumiem.

1. SAGATAVOŠANĀS NODARBĪBAI

Pirms nodarbības sākuma treneriem, skolotājiem **OBLIGĀTI** ir jāiepazīstas ar tuvāko pieejamo peldvietu. Iepazīšanās ar peldvietu ir svarīga, lai nodarbību būtu iespējams novadīt bez nepatīkamiem pārsteigumiem vai sasteigtiem problēmrisinājumiem tās norises laikā, kā arī pedagogam jājūtas droši par savu izvēli, iespējams, būs jāatbild skolēniem uz jautājumiem saistībā ar peldvietu.

Peldvietas apskates laikā jāpievērš uzmanība:

- a) Teorētiskās nodarbības norises vietai, ja teorija nav izrunāta iekštelpās.
 - Vietai, kur notiek teorētiskā nodarbība, vēlams atrasties nost no cilvēku pūļa, vai ūdens līnijas, vai citiem iespējamajiem traucēkļiem nodarbības norisē.
 - Vietai vēlams būt apēnotai, aizvējā, pietiekami plašai visiem dalībniekiem, bet arī lai visus dalībniekus būtu iespējams pārskatīt un sadzirdēt.
 - Vēlams atrast tādu vietu, kur ir iespējams arī apsēsties, zālājā vai smiltīs, tas atvieglos uztveri, palīdzēs noturēt interesi par stāstāmo.
 - Uzzināt precīzu peldvietas nosaukumu vai adresi, lai, runājot par palīdzības izsaukšanu, varētu uzskatāmi parādīt piemērus ar konkrēto peldvietu.
- b) Praktiskās nodarbības norises vieta, ja pedagogs jūtas droši to novadīt ūdenī.
 - Upes vai ezera dibenu pirms nodarbības nepieciešams izstaigāt, lai pārlicinātos par traucēkļu neesamību nodarbības norises laikā. Gadījumā, ja tiek atrasts kāds šķērslis, kuru nevar novērst līdz nodarbības sākumam, ir iespējams novirzīt nodarbības norisi citā akvatorija daļā, vai uzdevumus dot tā, lai šķērslis neradītu apdraudējumu dalībnieku veselībai.
 - Vietai, kur norisinās praktiskā nodarbība, ir jābūt ar iespēju pakāpeniski ieiet ūdenī, ar lēzenu un stabilu pamatu zem kājām. Ja tādas vietas nav, praktisko nodarbību ūdenī vadīt nedrīkst.
 - Pirms nodarbības vēlams pašiem ne tikai izstaigāt, bet arī iegremdēties ūdenī, lai varētu izvērtēt piedāvāto uzdevumu apjomu un intensitāti atkarībā no ūdens temperatūras, straumes, citiem novērotiem apstākļiem.

2. TEORĒTISKĀ NODARBĪBA

Sarunu ieteicams sākt, definējot mērķi – kāpēc skolēniem un jauniešiem ir būtiski apgūt teoriju un praktiskās nodarbības ūdens drošības jomā.

Mērķis – vairot ūdens kompetenci, izpratni par drošu atpūtu uz un pie ūdens, lai novērstu potenciālos riskus un draudus skolēnu veselībai atpūtas laikā.

Stāstāmo turpina ar sarunu par mītiem, kas saistīti ar peldētprasmi, peldēšanas nodarbībām, nodarbēm, kuras var vai nav vēlams veikt ūdenī (detalizēti aprakstīts tālāk tekstā).

Ja teorētiskā nodarbība norit iekštelpās, parāda video materiālu un infografikas, komentējot redzēto un papildinot ar zemāk esošajiem piemēriem. Ja teorētiskā nodarbība notiek ārā, stāstījumu veic brīvā formā.

Piemēri:

- Kvalitatīvs peldētprasmes apguves process var notikt tikai peldbaseinā un trenera / sporta skolotāja vadībā. Peldbaseins ir droša vide – ūdens labi caurredzams, silts, bez straumēm, šķēršļiem, silta gaisa temperatūra, iespēja izmantot palīglīdzekļus, visas darbības uzrauga glābējs. Mācīties Peldēt atklātās ūdenstilpēs nav droši.
- Peldētprasme ir tikai 1 no 15 prasmēm, kas kopumā veido ūdens kompetenci. 15 prasmju infografika skatāma pievienotajā saitē.
- Jāņem vērā, ka ārējās vides apstākļi atklātās ūdenstilpēs ietekmē spēju peldēt, tamdēļ nereti nākas vilties, ka spēja nopeldēt 50 m peldbaseinā nesakrīt ar spēju nopeldēt 50 m atklātā ūdenstilpē.
- Uzskats, ka peldēt var iemācīties caur bailēm, ir aplams, bailes traucē kvalitatīvam apmācību procesam, treneri bērniem palīdz, nevis baida viņus vai liek ūdenī justies nedroši (piemēram, treneri nekad neliek lēkt dziļumā, turoties pie koka kārts, negrūž ūdenī, lai liktu gūt šķietamu slīkšanas pieredzi). Bez kvalificētām apmācībām peldēt iemācīties nevar.
- Uzskats, ka, ja bērns apmeklē nodarbības – tā tad var iet peldēties viens, ir aplams. Vienmēr pieskatīt bērnus ir vecāku uzdevums, neatkarīgi no tā, cik labi bērni peld. Doties peldēties vienam ir aizliegts!
- Apmācību process katrā vecumā ir atšķirīgs. Mazākie bērni tikai iepazīst jaunu vidi, apzinās kustības ūdenī. Regulāri apmeklējot nodarbības, 5 – 6 gadu vecumā bērni sāk apgūt pareizu peldēšanas tehniku, kā arī tiek mudināti patstāvīgi uzturēties ūdenī. Skolas vecuma bērni izpilda vingrinājumus un spēj veikt garākas distances. Taču, neatkarīgi no vecuma un peldētprasmes līmeņa, katrs var atrast sev piemērotāko nodarbi. Arī atpūšoties pie atklātajām ūdenstilpēm nav jāskrien līdz vecākajiem bērniem, mēģinot atkārtot redzēto.
- Uzskats, ka peldēšanas nodarbības var veicināt saaukstēšanos, ir aplams. Gluži pretēji – regulāras nodarbības ūdenī stiprina imunitāti un, ja vien nav paaugstināta ķermeņa temperatūra vai slikta pašsajūta, atcelt

paredzēto peldi nav iemesla. Pēc peldbaseina apmeklējuma ir ieteicams nesteigties, kārtīgi izžāvēt matus, neskriet uzreiz ārā no peldbaseina telpām. Peldoties atklātajās ūdenstilpēs, jāizvērtē laikapstākļi, ūdens un gaisa temperatūra, piesardzība pēc peldes līdzīgi kā peldbaseinā.

Zilas lūpas un zosāda ne vienmēr liecina par ķermeņa atdzišanu, tomēr norāda, ka ķermeņa adaptācija ūdens temperatūrai notiek apgrūtināti, tamdēļ jāizvērtē nepieciešamība pārtraukt peldi un jādodas sasildīties (ar dvieli vai pirtī, ja tāda pieejama). Tāda situācija iespējama kā peldbaseinā, tā atklātās ūdenstilpēs.

Pēc sarunas par peldēšanas labvēlīgo ietekmi un iespējām to apgūt, sarunu var virzīt uz drošības noteikumiem, lai peldēšanās būtu droša un patīkama.

Piemēri:

- Oficiālajās peldvietās ir peldvietas drošības noteikumi. Iepazīsties ar tiem! Ja atgadīsies kas nelāgs – zināsi kā rīkoties.
- Seko līdzī laika ziņām un peldēties dodies tikai tad, ja ūdens temperatūra sasniegusi vismaz +18°. Ūdenim ir daudz lielāka spēja saglabāt siltumu nekā gaisam. Tas ir iemesls, kāpēc ūdenī ātrāk kļūst auksti un kāpēc ķermeņa temperatūra samazinās.
- Pat, ja esi oficiālajā peldvietā, nepeldies stiprā vējā, naktī, lietū vai negaisa laikā.
- Pareizi ir ūdenī iet lēnām, lai, mainoties ķermeņa temperatūrai, nerastos krampji, reiboņi, sāpes kājās, rokās vai citur ķermenī, īpaši svarīgi tas ir, ja ķermenis ir sakarsis.
- Nekad nepeldi viens, pabrīdini vecākus vai draugus par to, cik ilgi un cik tālu plāno peldēt.
- Uzmanies no straumēm vai viļņiem – peldēšanai vispiemērotākais ir stāvošs ūdens. Ja zilā karoga pludmalēs izlikts brīdinājums par paaugstinātu bīstamību, ievēro to un neej bangojošā jūrā.
- Nelec ūdenī! Ne uz galvas, ne ar kājām, ne "bumbiņā"! Pat labi zināmās vietās apstākļi var būt mainīgi un lēciens var beigties ar smagām traumām vai pat vēl ļaunāk. Dažākus lēcienus labi var trenēt peldbaseinā.
- Nemēģini nirt nedz tālumā, nedz dziļumā, dižošanās ar to, ka vari aizpeldēt vistālāk, nav tā vērts, lai riskētu ar savu dzīvību.
- Ja mainās laikapstākļi, parādās pirmās aukstuma pazīmes vai spēku izsīkums – peldēšanās jāpārtrauc.
- Ja pamani, ka kāds uzvedas bīstami vai pārgalvīgi, pasaki vecākiem, kopīgi aizrādiet.
- Ja tavas peldētprasmes nav pietiekami labas – glābšanas veste ir drošības garants. Ne piepūšamie matračī, ne pleciņi, riņķīši vai pīlītes nav droši. Saulē tie var uzkarst un pārsprāgt, glabājot un pāravadājot bojājumu rezultātā zaudēt savu peldspēju. Peldvestes ieteicams izvēlēties no cietā putu materiāla. Saskaņā ar normatīvajiem aktiem bērniem vecumā līdz 12 gadiem pārvietojoties ar jebkuriem ūdens transporta līdzekļiem peldveste ir obligāta. Rekomendācija ir peldvestes lietot visiem, kas pārvietojas ar jebkuriem ūdens transporta līdzekļiem.
- Peldvestes obligāti izmantojamas nodarbojoties ar tādām fiziskām

aktivitātēm ūdenī kā vindsērfings, sērfings, bidibords, veikbords, kaitbords, hoverbords, skimbords, SUP, ūdensslēpošana. Peldveste nepieciešama tādēļ, ka krītot iespējama galvas trauma un samaņas zudums, un peldveste samaņu zaudējuši cilvēku notur uz ūdens. Tas būtiski atvieglo glābšanas darbu glābējiem – ļauj vizuāli ieraudzīt cilvēku. Bezsamaņā un bez vestes cilvēka ķermenis nogrimst ūdenī dažu sekunžu laikā.

Pie drošības noteikumiem īpaši uzsvērt atbilstošas peldvietas izvēles nozīmību.

Piemēri:

- Ir jāspēj atpazīt un noteikt peldvietas atrašanās vietu – adresi, tuvāko ceļu, mājas, nozīmīgus objektus, kas atpazīstami sabiedrībā. Gadījumā, ja nepieciešams izsaukt palīdzību, jānorāda precīza atrašanās vieta.
- Peldvietas krasts ir lēzens, labi pārskatāms un ar cietu pamatni, bez šķēršļiem iekļūt un izkļūt no ūdens.
- Ūdens ir bez atvāriem vai lielas straumes. Ūdens tuvumā nav tiltu, kritušu koku vai citu bīstamu vietu. Ūdenī nav redzami eļļaini traipi, nav saziēdušas aļģes vai kāds cits piesārņojums.
- Peldvieta ir viegli pieejama un tajā peldas arī citi cilvēki.
- Visdrošāk peldēties ir oficiālajās peldvietās – vietās, kuras tam ir īpaši izveidotas, labiekārtotas un tajās dežurē glābēji, tiek veikta ūdens kvalitātes kontrole.
- Svarīgi pievērst uzmanību, kāda ir gultne, kur mainās dziļums, kādas ir straumes. Arī iepriekšējā vasarā iepazīta peldvieta vienmēr jāizpēta no jauna.

Visiem cilvēkiem ir dabiska un instinktīva reakcija uz slīkšanu. Līdz ar šo reakciju cilvēks cenšas izvairīties no aizrīšanās ūdenī. Noslīkšana parasti notiek ļoti ātri. Vidējais laiks, kad cilvēks, kas pakļuvis zem ūdens, noslīkst ir no 20 līdz 60 cīņas sekundēm. Tālāk uzskaitītie parametri ļauj identificēt personu, kurai draud noslīkšana:

- Gandrīz bez izņēmuma jebkurš cilvēks, kurš slīkst, nespēj izsaukt palīdzību. Tas ir tāpēc, ka cilvēka elpošanas orgāni mēģina elpot un tāpēc nespēj runāt.
- Cilvēks, kurš slīkst, paceļ un pārmaiņus nolaiž muti virs un zem ūdens virsmas. Šajā fāzē cilvēkam nav laika veikt ieelpu un izelpu un lūgt palīdzību.
- Lai muti noturētu virs ūdens elpošanai, viņš instinktīvi spiež ūdens virsmu ar rokām uz sāniem.
- Cilvēks instinktīvas slīkšanas reakcijas laikā nespēj apzināti kontrolēt savu roku kustības. Šī iemesla dēļ slīkstošs cilvēks nevar, piemēram, vicināt ar rokām, aizsniegt glābšanas ierīci vai pārvietoties pareizajā virzienā.
- Ķermenis ir vertikālā stāvoklī un īrieni nav redzami.

Ja drošības noteikumi nav ievēroti vai citu apstākļu dēļ ir noticis negadījums, ieteicamā bērna rīcība, redzot nelaimes gadījumu:

- Saut palīgā, nedoties palīdzēt vienam. Lūgt kādam sazvanīt 112 vai zvanīt pašam, pievērst apkārtējo uzmanību.
- Zvanot uz 112, pašam jāspēj atbildēt uz jautājumiem – KUR? KAS? CIK? Nepārtraukt sarunu pirms to ir izdarījis operators.
- Izvēlēties drošāko rīcību, pasargājot sevi. Nenokļūt tiešā kontaktā ar nelaimē nonākušo, jo svarīgi nenokļūt nelaimē pašam.
- Nekrist panikā, censties saglabāt mieru, pieņemt saprātīgus lēmumus.
- Nelaimē nonākušajam pamest jebkuru peldošu priekšmetu, arī tādu, kas ir nepatīkams, bet, iespējams, paildzinās noturēšanos virs ūdens. Šim mērķim noder ne tikai specializēts inventārs, bet arī dažādi sadzīves priekšmeti – maisā samestas plastmasas pudeles, bumba, var pasniegt garāku zaru vai dvieli, pie kā pieķerties, un citus tamlīdzīgus priekšmetus.
- Ja cietušais ir krastā, palīdzēt viņu mierināt, sasildīt (izmantojot dvieli, savu apģērbu), sagaidīt ierodamies neatliekamo medicīnisko palīdzību.

Ja izrunātas visas tēmas un vēl atlicis laiks, var pieminēt statistiku, kas apliecina, ka šīs zināšanas Latvijas iedzīvotājiem nav vai arī netiek ievērotas, par ko liecina augstais noslīkušo skaits. Šobrīd Latvija ir 1. vietā Eiropā noslīkušo skaitā uz 100 tūkstošiem iedzīvotāju.

Piemēri:

- Saskaņā ar Latvijas Peldēšanas federācijas un SKDS 2018. gadā veikto pētījumu peldēt neprot 64% Latvijas iedzīvotāju, vien 6% peld teicami. Tātad lielākā daļa sabiedrības nespētu izkļūt no dzīvībai bīstamas situācijas saviem spēkiem.
- Latvijā visvairāk noslīkuši ir vīrieši vecumā no 45 līdz 54 gadiem. Iemesli dažādi, taču lielākoties tie saistīti ar nezināšanu un vieglprātību.
- Teju puse (49%) aptaujāto atzinuši, ka vismaz vienu reizi ir veikuši darbības, kas raksturojamas kā potenciāli bīstamas – niršana, peldēšana nezināmos ūdeņos, peldēšana tumsā, peldēšana nepiemērotos laikapstākļos, peldēšana alkohola reibumā utt.
- Situāciju pasliktina fakts, ka cilvēki pārvērtē savas peldētprasmes un spējas, un pat bez tām būtu gatavi glābt līdzcilvēkus, pakļaujot sevi lieliem riskiem. Vienaldzība ir otra problēma – vien 7% aptaujāto atzīst, ka aizrāda svešiem cilvēkiem par viņu pārgalvīgo uzvedību pie ūdens vai peldoties, arī draugus, radus un paziņas brīdina vien 25% iedzīvotāju.

Lai arī statistika ir drūma, vēlams nenobeigt nodarbību ar ziņu par to, ka peldēt iet ir slikti. Peldēties ir veselīgi un ļoti jautri, ja ievēro iepriekšminētos drošības noteikumus. Peldētprasmes apguve un drošības noteikumu ievērošana ir svarīga gan pludmalē, gan peldbaseinā.

3. PRAKTISKĀ NODARBĪBA

Praktiskā nodarbība veicama **tikai sertificēta trenera / sporta skolotāja vai glābēja pavadībā**. Ja sporta skolotājs nejutas droši, praktiskās nodarbības ūdenī netiek organizētas.

Uz 10 bērniem paredzēt vienu pieaugušo.

Praktiskās nodarbības ūdens akvatoriju vēlams iezīmēt ar peldošām bojām, tās var būt arī pašgatavotas (ar krāsu nopūstas 5l ūdens pudeles, stiprinātas ar striķi pie smilšu maisiem un ielaistas ūdenī), lai iezīmētu drošu teritoriju ūdenī.

- Dodoties ūdenī svarīgi ievērot noteikumus, par kuriem runāts teorētiskajā nodarbības daļā.
- Ļaut nodarbības dalībniekiem iepazīt peldvietu, izteikt savus novērojumus un emocijas, kas rodas dodoties ūdenī.
- Līdzīgi kā vadot nodarbības peldbaseinā, uzdevumi ir jāpielāgo skolēnu sagatavotībai un prasmēm.
- Ar dažādu uzdevumu palīdzību parādīt, cik daudz iespēju ir droši atpūsties un fiziski kustēties ūdenī, neriskējot ar savu veselību, neapdraudot sevi un apkārtējos.
- Parādīt, kādos ķermeņa stāvokļos ūdenī ir iespējams apgulties, kā to izdarīt ar un bez inventāra. Dot iespēju sajust viļņošanos un ūdens šļakstīšanos sejā, guļot uz muguras un veicot "zvaigznītes" vingrinājumu.

ŪDENS KOMPETENCES 15 PAMATELEMENTI



1. DROŠI IEKĻŪT UN IZPELDĒT VIRS ŪDENS

Nejauša iekrišana vai lēkšana no augstuma atklātā ūdenī ir biežs noslīkšanas iemesls

2. SPĒT NOSTABILIZĒT UN KONTROLĒT ELPOŠANU

Noslīkst, jo nespēj elpot

3. GULĒT UZ ŪDENS MIERA STĀVOKLĪ UN NOTURĒTIES VERTIKĀLI

Nespēja gulēt uz ūdens ir saistīta ar prasmju trūkumu vai bailēm

4. SPĒT PAGRIEZTIES NO KRŪTĪM UZ MUGURAS UN ATPAKAĻ, MAINĪT PELDĒŠANAS VIRZIENU

Atklātā ūdenstilpnē nepietiek ar prasmi peldēt taisnā virzienā

5. PELDĒT UZ KRŪTĪM UN UZ MUGURAS

Pārvietošanās un reakcija uz konkrētiem apstākļiem ir svarīgāka par tehniski pareizu peldēšanu

6. IENIRT UN PELDĒT ZEM ŪDENS

Prasme noturēties uz ūdens negarantē spēju ienirt un peldēt zem ūdens

7. DROŠI IZKĻŪT NO ŪDENS

Noslīkst, jo nevar iekāpt atpakaļ laivā vai ir slidens, stāvs krasts, ledus

8. IZMANTOT GLĀBŠANAS VESTES

Pētījumi pierāda – drošības vestes lietošana samazina noslīkšanas risku pat par 90%

9. PRASŅI PELDĒT APĢĒRBĀ UN NO TĀ ATBRĪVOTIES

Apģērbs ir papildu slogs un samazina peldēšanas ātrumu par 28-33%

10. PRASŅI PELDĒT ATKLĀTĀ ŪDENĪ

Peldēt peldbaseinā nav tas pats, kas atklātā ūdenī

11. NOVĒRTĒT VIDES APDRAUDĒJUMU

Vides apstākļi – straumes, vējš, gultne – var būt nemitīgi mainīgi

12. APZINĀTIES, NOVĒRTĒT RISKUS, IZVAIRĪTIES NO TIEM

Peldvietas un situācijas novērtējums veicina pareizu lēmumu pieņemšanu un mazina riskus

13. OBJEKTĪVI NOVĒRTĒT PERSONISKĀS PRASMES

Pārlietu optimistisks pašvērtējums palielina noslīkšanas riskus gan pašam, gan uzraudzībā esošajiem, piemēram, bērniem

14. ATPAZĪT NELAIMI UN PALĪDZĒT SLĪKSTOŠAM CILVĒKAM

Nepietiekamas zināšanas un prasmes palīdzības sniegšanā apdraud paša glābēja dzīvību

15. BŪT KOMPETENTAM PAR DROŠĪBU ŪDENĪ UN PIE TĀ

Attieksme un vērtības, kas balstītas uz zināšanām, veido uzskatus, kas liek reaģēt pareizi

Lai palielinātu spēju izdzīvot, nepieciešami visi 15 pamatelementi.
Lasi arī www.peldidrosi.lv



PADOMI DROŠĪBAI ŪDENĪ

PELDĒT DROŠI



MĀCIET PELDĒT!

Pieradiniet bērnus pie ūdens agrīnā vecumā, māciet peldēt un stāstiet par drošību ūdenī un pie ūdenstilpēm!



PIESKATIET BĒRNUS!

Vienmēr uzraugiet bērnus, kad viņi ir ūdenī vai tā tuvumā. Atļaujiet bērniem peldēt tikai īpaši norādītās vietās, kuras ir jūsu redzeslokā vai sertificētu glābēju uzraudzībā.



AGRESIVITĀTEI "NĒ!"

Iemāciet bērniem, ka ūdenī un pie peldbaseina nedrīkst grūstīties un lēkt virsū citiem, kā arī skraidīt, apdraudot savu un citu bērnu drošību.



NEPELDĒT VIENATNĒ!

Nekad neļaujiet bērnam peldēt vienam un pirms pludmales vai peldbaseina apmeklējuma vienmēr pārliedzinieties, ka bērns ūdenī dosies ar kādu kopā!



NELĒKT UZ GALVAS!

Nekad neatļaujiet bērniem lēkt ūdenī uz galvas. Neļieciet arī paši! Drošības nolūkā vispirms vēlams ūdenstilpē iebrist un to izstaigāt, pārliedzinoties par tās pamatu un ūdens dziļumu.



APRĪKOJUMS IR SVARĪGS

Gādājiet, lai bērni vienmēr izmantotu peldvestes un citus peldrīkus, kas garantē bērnu drošību ūdenī.



PIRMĀ PALĪDZĪBA

Apgūstiet un regulāri atkārtojiet zināšanas par pirmās palīdzības sniegšanu!



DAUDZFUNKCIONĀLĀ PUDELE

Raugieties, lai bērni dzertu pietiekami daudz ūdens, jo īpaši karstās dienās. Turklāt pudele noderēs arī kā glābšanas rīks, ko pamest cilvēkam, kurš nonācis nelaimē ūdenī.

Sadarbībā ar



elektrum
OLIMPISKAIS CENTRS

www.peldet.lv

DROŠĪBA PLUDMALĒ

PELDĒT DROŠI



VIENMĒR UZRAUDZĪT BĒRNUS

Pieskatīt bērnus
ir vecāku pienākums



SLĪKŠANA NOTIEK KLUSI UN ĀTRI

Noslīkst 2 minūtēs



NEPELDĒT VIENATNĒ

Bērniem atrasties
ūdenī tikai pieaugušo
klātbūtnē



UZVILKT PELDVESTI BĒRNAM

Piepūšamie peldlīdzekļi
nav droši



IZVĒLĒTIES DROŠU PELDVIETU

Lēzens krasts,
stabila pamatne,
labi pārredzama apkārtnē



NELIETOT ALKOHOLU

Reibumā iet ūdenī
ir aizliegts



NEPELDĒT NEGAISA LAIKĀ, KRĒSLĀ, TUMSĀ

Sliktā laikā grūtāk peldēt



NEPELDĒT UZ OTRU KRASTU

Nepārvērtēt
savas spējas



PALĪDZĒT CITAM, NEAPDRAUDOT SEVI

Glābjot citu,
var noslīkt abi



UZLABOT PELDĒTPRASMĪ

Mācīties peldēt
profesionāla
peldēšanas trenera
vadībā



ATGĀDINĀT PAR DROŠĪBU

Ar bērniem
vienoties
par noteikumiem
pie ūdens

Sadarbībā ar



www.peldet.lv

NOSLĪKŠANA

SKAITĻI UN FAKTI*

PELDĒT DROŠI



Pasaulē
IK GADU
noslikst
372 000
cilvēku



Vairāk
NEKĀ PUSE
noslikušo ir
JAUNĀKI PAR
25 GADIEM



Pasaulē
IK STUNDU
noslikst aptuveni
42 CILVĒKI



Noslikušo
vīriešu ir
DIVREIZ
VAIRĀK
nekā sieviešu



Dzīvojot
pie ūdens,
noslikušanas
RISKS IR
LIELĀKS



TOP 10
nāves iemesls
1-24 gadus
veciem cilvēkiem



1-4 gadus veci
MAZI BĒRNI
noslikst visbiežāk



Alkohols rada
NOSLĪKŠANAS
RISKU

Sadarbībā ar



www.peldet.lv

*Pasaules Veselības organizācijas dati

SVARĪGI!

DROŠĪBA PELDBASEINĀ



JĀIEVĒRO DROŠĪBAS NOTEIKUMI

Noslīkt var arī prasmīgs, bet pārgalvīgs peldētājs.



SLĪKŠANA NOTIEK ĀTRI

Līdzko bērnam ūdenī rodas grūtības, jums reaģēšanai var būt nepilna minūte.



SLĪKŠANA NOTIEK KLUSI

Var nebūt ne šļakstu, ne roku vicināšanas, ne saucienu.



PIESKATĪT BĒRNUS IR VECĀKU PIENĀKUMS

Glābēja uzdevums ir uzraudzīt noteikumu ievērošanu, novērot, glābt un atdzīvīnāt.

BĒRNIEM JĀZINA, KĀ IZDZĪVOT ŪDENĪ

Prast iznirt virs ūdens, ja tas sniedzas pāri galvai.

Spēt noturēties virs ūdens vismaz minūti un sagaidīt palīdzību.

Prast izklūt no ūdenstilpes, neizmantojot trepes.

Prast nopeldēt vismaz 100 metrus.

Prast apgriezties uz muguras un gulēt uz ūdens.

Prast ūdenī atbrīvoties no drēbēm.

Sadarbībā ar



www.peldet.lv

ESIET MODRI UN PIESKATIET BĒRNUS PIE ŪDENS UN ŪDENĪ!