NOSLĪKŠANA IR NOVĒRŠAMA

Latvijas Peldēšanas federācija

PELDĒT DROŠI

ŪDENS KOMPETENCES 15 PAMATELEMENTI

1. DROŠI IEKĻŪT UN IZPELDĒT VIRS ŪDENS
2. SPĒT NOSTABILIZĒT UN KONTROLĒT ELPOŠANU
3. GULĒT UZ ŪDENS MIERA STĀVOKLĪ UN NOTURĒTIES VERTIKĀLI
4. SPĒT PAGRIEZTIES NO KRŪTĪM UZ MUGURAS UN ATPAKAĻ, MAINĪT PELDĒŠANAS VIRZIENU
5. PELDĒT UZ KRŪTĪM UN UZ MUGURAS
6. IENIRT UN PELDĒT ZEM ŪDENS
7. DROŠI IZKĻŪT NO ŪDENS
8. IZMANTOT GLĀBŠANAS VESTES
9. PRAST PELDĒT APĢĒRBĀ UN NO TĀ ATBRĪVOTIES
10. PRAST PELDĒT ATKLĀTĀ ŪDENĪ
11. NOVĒRTĒT VIDES APDRAUDĒJUMU
12. APZINĀTIES, NOVĒRTĒT RISKUS, IZVAIRĪTIES NO TIEM
13. OBJEKTĪVI NOVĒRTĒT PERSONISKĀS PRASMES
14. ATPAZĪT NELAIMI UN PALĪDZĒT SLĪKSTOŠAM CILVĒKAM
15. BŪT KOMPETENTAM PAR DROŠĪBU ŪDENĪ UN PIE TĀ

www.peldet.lv | www.peldidrosi.lv

Sabiedrības integrācijas fonds

Kultūras ministrija