

# NOSLĪKŠANA

## SKAITĻI UN FAKTI\*

PELDĒT DROŠI



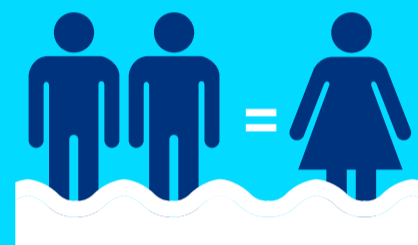
Pasaulē  
**IK GADU**  
noslīkst  
**372 000**  
cilvēku



Vairāk  
**NEKĀ PUSE**  
noslīkušo ir  
**JAUNĀKI PAR**  
**25 GADIEM**



Pasaulē  
**IK STUNDU**  
noslīkst aptuveni  
**42 CILVĒKI**



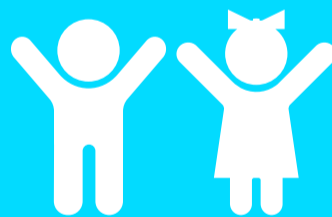
Noslīkušo  
vīriešu ir  
**DIVREIZ**  
**VAIRĀK**  
nekā sieviešu



Dzīvojot  
pie ūdens,  
noslīkšanas  
**RISKS IR**  
**LIELĀKS**



**TOP 10**  
nāves iemesls  
1-24 gadus  
veciem cilvēkiem



1-4 gadus veci  
**MAZI BĒRNI**  
noslīkst visbiežāk



Alkohols rada  
**NOSLĪKŠANAS**  
**RISKU**

Sadarbībā ar



[www.peldet.lv](http://www.peldet.lv)

\*Pasaules Veselības organizācijas dati

# SVARĪGI!

## DROŠĪBA PELDBASEINĀ

PELDĒT DROŠI



### 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



## ESIET MODRI UN PIESKATIET BĒRNUS PIE ŪDENS UN ŪDENĪ!

[www.peldet.lv](http://www.peldet.lv)

# PADOMI DROŠĪBAI ŪDENĪ

## PELDĒT DROŠI



### MĀCIET PELDĒT!

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



### 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 pārlicinieties, ka bērns ūdenī dosies ar kādu kopā!



### NELĒKT UZ GALVAS!

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



### APRĪKOJUMS IR SVARĪGS

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



### 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.



### PIRMĀ PALĪDZĪBA

Apgūstiet un regulāri atkārtojiet zināšanas par pirmās palīdzības sniegšanu!

Sadarbībā ar



[www.peldet.lv](http://www.peldet.lv)