

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. Neleciet arī paši! Drošības nolūkā vispirms vēlamais 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



www.peldet.lv