

Informatīvie materiāli par drošību pie un uz ūdens:

Infografika "[Peldies droši](#)";

Infografika "[Domā ar galvu, nelec uz tās](#)";

Buklets par aktīvu atpūtu pie ūdens "[Man ir mugurkauls](#)";

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

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

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

Video "Esi ūdensdrošs!" bērniem un jauniešiem:

- <https://www.youtube.com/watch?v=OR9alNq6Ncs&t=10s>

Video "Pārgalvības cena. Nelec!" pieredzes stāsti:

- <https://www.youtube.com/watch?v=kGXE5eptg-8&t=14s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=nnPNztHpLtw&t=15s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=sVZdygShBcw&t=44s>

Drošas atpūtas pie ūdens pamatprincipi:

1. Neej peldēties, ja esi tikko paēdis vai stipri sakarsis saulē!
2. Nekad nelec uz galvas ūdenī! Nelec arī tad, ja tā esi darījis iepriekš. Nelec ūdenī arī uz kājām, īpaši nepazīstamās ūdenstilpēs.
3. Nekad nepeldies viens! Peldies tikai tad, ja klāt ir kāds pieaugušais un, ja krastā ir cilvēki (nelaimes gadījumā viņi varēs palīdzēt).
4. Lēni iebrien nevis lec ūdenī. Tikai tā var pārlicināties par ūdenstilpes pamatu.
5. Neļauj lēkt ūdenī arī citiem!
6. Peldi tuvu un paralēli krastam – lai iebrienot ūdens sniedzas līdz viduklim.
7. Izvērtē savas peldēšanas spējas – necenties pārpeldēt upi, ezeru vai jūru. Neizaicini to darīt citus.
8. Peldēšanai vislabāk izvēlies oficiālu peldvietu, kas ir droša, speciāli izveidota un labiekārtota. Nepeldi aiz bojām!
9. Pirms peldēšanās pārbaudi ūdenstilpes gultni, vai tā nav bedraina, dūņaina, akmeņaina. Atceries, ka ūdenstilpes gultne var būt mainīga.
10. Uzvelc peldvesti pārvietojoties ar ūdens transportu!
11. Regulāri atkārto drošības noteikumus pie un uz ūdens!

Atsauces:

Nacionālās veselības pašvaldību tīkls. Esi ūdensdrošs! – par piesardzību peldvietās. [tiešsaite]. [07.06.2023.]. Pieejams:

<https://www.preili.lv/lv/jaunums/esi-udensdross-par-piesardzibu-peldvietas>

Slimību profilakses un kontroles centrs. Pārgalvības cena. Nelec – kampaņa. [tiešsaite]. [07.06.2023.]. Pieejams:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/pargalvibas-cena-nelec>