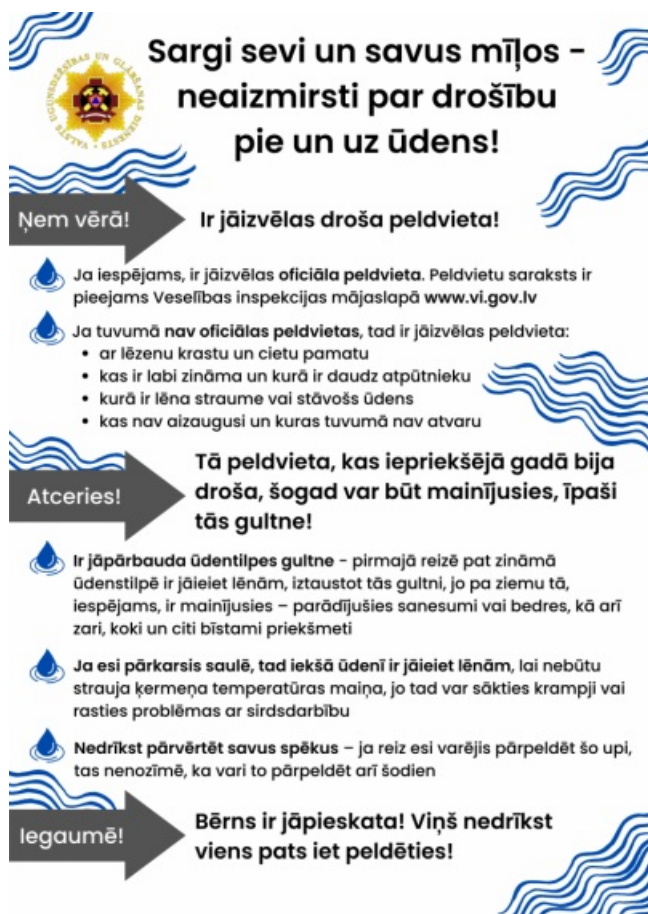




## Drošība uz ūdens

Publicēts: 10.06.2020.



**Sargi sevi un savus mīļos –  
neaizmirsti par drošību  
pie un uz ūdens!**

**Nem vērā!** Ir jāizvēlas droša peldvieta!

- Ja iespējams, ir jāizvēlas oficiāla peldvieta. Peldvietu saraksts ir pieejams Veselības inspekcijas mājaslapā [www.vi.gov.lv](http://www.vi.gov.lv)
- Ja tuvumā nav oficiālas peldvietas, tad ir jāizvēlas peldvieta:
  - ar lēzenu krastu un cietu pamatu
  - kas ir labi zināma un kurā ir daudz atpūtnieku
  - kurā ir lēna straume vai stāvošs ūdens
  - kas nav aizaugusi un kuras tuvumā nav atvaru

**Atceries!** Tā peldvieta, kas iepriekšējā gadā bija droša, šogad var būt mainījusies, īpaši tās gultne!

- Ir jāpārbauda ūdentilpes gultne – pirmajā reizē pat zināmā ūdentilpē ir jāieiet lēnām, iztaustot tās gultni, jo pa ziemu tā, iespējams, ir mainījusies – parādījušies sanesumi vai bedres, kā arī zari, koki un citi bīstami priekšmeti
- Ja esi pārkarsis saulē, tad iekšā ūdenī ir jāieiet lēnām, lai nebūtu strauja ķermeņa temperatūras maiņa, jo tad var sākties krampji vai rasties problēmas ar sirdsdarbību
- Nedrīkst pārvērtēt savus spēkus – ja reiz esi varējis pārpeldēt šo upi, tas nenozīmē, ka vari to pārpeldēt arī šodien

**legaumē!** Bērns ir jāpieskata! Viņš nedrīkst viens pats iet peldēties!

Par drošību uz ūdens [↗](#)

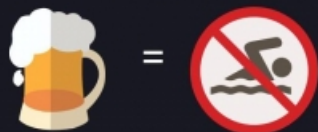
Peldies prātīgi, neesi pādrošs!

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests atgādina svarīgākās drošības prasības, kas jāņem vērā, lai atpūta pie ūdeņiem nebeigtos ar traģēdiju.

# KAS JĀIEVĒRO DODOTIES PELDĒT?



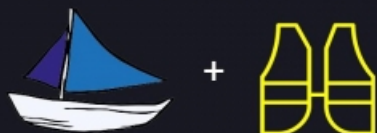
ALKOHOLS AR PELDI NAV SAVIENOJAMS!



PĀRKARŠANA VAR IZRAISĪT KRAMPJUS!



PĀRVIETOJOTIES AR ŪDENS TRANSPORTU  
UZVELC GLĀBŠANAS VESTI!



PIESKATI BĒRNUŠ, PĀRRUNĀ AR VIŅIEM  
DROŠU RĪCĪBU!



**112 Zvani**  
*kad jāsauc palīgā!*



ATCERĪETIES!

Visdrošāk ir peldēties oficiālajās peldvietās! Ja tādas nav, peldvietas krastam jābūt lēzenam, vēlams ar cietu pamatu. Upēs jāizvēlas vieta, kur ir vismazākā straume, tuvumā nav atvaru vai citu bīstamu vietu.

Nepeldieties viens! Ja uz ūdens radīsies problēmas, līdzās var nebūt citu cilvēku, kas spētu ekstremālā situācijā palīdzēt.

Nepeldieties stiprā vējā, naktī vai negaisa laikā! Nakts nav labākais peldēšanās laiks, jo aizpeldot tālāk no krasta, var apjukt un zaudēt orientēšanās spējas, lai atgrieztos atpakaļ.

Nepārvērtējiet savus spēkus! Dižošāns ar to, ka vari aizpeldēt vistālāk vai pārpeldēt pāri upei, nav tā vērts, lai riskētu ar savu dzīvību. Turklāt, ja iepriekšējā sezonā varēji pārpeldēt upi, tas vēl nenozīmē, ka fiziskā sagatavotība ir tāda, ka vari to izdarīt arī šobrīd.

Ja esat pārkarsis saulē, ūdenī ejiet lēnām, lai nebūtu strauja ķermeņa temperatūras maiņa, kas var izraisīt muskuļu krampjus vai sirdsdarbības un asinsrites traucējumus.

Vizinoties ar laivu, kuteri vai citu peldlīdzekli, obligāti uzvelciet glābšanas vesti.

Bērniem atļauts ūdenī spēlēties ar piepūšamām rotaļlietām, ja pieaugušais atrodas ūdenī starp krastu un dziļumu.

Ja bērns ūdenī atrodas dziļāk par jostasvietu, tad ar viņu nepārtraukti jāuztur vizuālais kontakts.

Bērni jāuzmana no vilņiem, kas var nogāzt no kājām vai radīt tik negaidītu izbīli, ka mazulis no tā vien zaudē līdzsvaru. Turklāt vilkmes straume nemanot peldētāju var ienest dziļāk jūrā.

Ja pie mājas ir dīķi, baseini, akas, tie jānorobežo tā, lai bērni vieni paši klāt netiktu un mazulis obligāti ir nepārtraukti jāuzrauga. Piemājas baseinos neatstājiet peldošas rotaļlietas, kas piesaista mazuļa uzmanību.

Ja esi iekļuvis straumē, jāsauglabā miers, jāpeld pa straumi uz priekšu, cenšoties nokļūt tuvāk krastam.

Ūdenī nevajag jokojoties skaļi saukt «Palīgā! Slikstu!», jo situācijā, kad tiešām būs vajadzīga palīdzība, neviens vairs nepievērsīs uzmanību.

**AIZLIEGTS:**

Peldēties alkohola reibumā!

Lēkt ūdenī no trampolina, laipas, tilta vai krasta, ja neesat izpētījis ūdenstilpnes gultni.

Atstāt bērnu pagalmā bez pieskatīšanas, ja tajā ir ūdenstilpne. To vēlams norobežot tā, lai bērns neiekristu.

Peldēt aiz bojām, kas ierobežo peldvietu!

Peldēties ūdens tilpnēs, kur tas ir aizliegts!


**KĀ PALĪDZĒT?**

Slicēju var glābt tikai cilvēks, kurš labi apguvis peldēšanas tehniku un zina paņēmienus, kā satvert cietušo un izvilkt viņu krastā. Vienlaicīgi parūpējieties par savu drošību, izmantojot kādu peldlīdzekli (piem.bumbu, piepūšamās rotaļlietas utml.).

Slicējam var sniegt palīdzību no krasta, pamatot virvi vai kādu peldošu priekšmetu, kas palīdzētu noturēties virs ūdens.


Nelaimes gadījumā nekavējoties izsauciet glābējus pa tālruni 112, pēc iespējas precīzāk norādot nelaimes vietas koordinātes un piebraukšanas iespējas. Glābēji jāsaaida un jānorāda cietušā atrašanās vieta!

Noskatieties arī bērniem paredzētu filmiņu par drošību uz ūdens no filmu cikla „Bīstamā robeža”![ŠEIT](#).

Jūras spēku flotiles Krasta apsardzes dienesta izdotās brošūras 

[Jūras spēku flotiles Krasta apsardzes Glābšanas paņēmienu rokasgrāmata](#)

[Jūras spēku flotiles Krasta apsardzes dienesta brošūra Cilvēka izdzīvošana aukstā ūdenī](#)

Kā izglābties pēc ielūšanas ledū 

Lai izglābtos pēc ielūšanas ledū, ir jāzina daži vienkārši padomi, kā pareizi rīkoties.

Dodoties uz ledus:

dodoties makšķerēt ieteicams nedoties vienam;

līdzī jāņem uzlādēts telefons, kas ievietots ūdensnecaurlaidīgā iepakojumā;

mājiniekiem pēc iespējas precīzāk ir jānorāda plānotā atrašanās vieta un atgriešanās laiks;

līdzī jāņem rezerves drēbes un termoss ar siltu un saldu tēju;

Vietas, kur ledus vienmēr būs plānāks:

Upju sašaurinājumi. Upju sašaurinājumos veidojas caurtece, palielinās ūdens tecējuma ātrums un siltais ūdens upju dibenā sajaucās ar pārējo ūdeni un paceļas augšpusē, tāpēc šajā vietā ledus ir vienmēr plānāks.

Zem tiltiem. Zem tiltiem ledus vienmēr ir plānāks gaisa cirkulācijas un straujākas caurteces dēļ.

Pie krastiem. Dabīgo ūdens svārstību rezultātā, kā arī kūstot ledum un sniegam, ledus tiek atrauts no krastiem. Arī tumšais pamats sekmē ātrāku kušanu.

Pie krastiem, apaugušiem ar niedrēm. Pie krastiem, kas apauguši ar niedrēm, ledus vienmēr ir trauslāks un neizturīgāks.

Zem ledus tumši priekšmeti. Ledus šādās vietās būs plānāks.

Kuģu ceļos. Kuģu ceļos ziemas periodā ledus ir neizturīgāks un plānāks, jo kuģošanas laikā tas bieži tiek salauzts.

Kanalizācijas, strauta ieteku vietās. Ledus vienmēr ir plānāks kanalizācijas ūdeņu ieteku vietās to augstākas temperatūras dēļ un strautu ieteku vietās- straujas ūdens kustības dēļ.

Vietas ar zemūdens izciļņiem. Ledus ir plānāks vietās ar zemūdens izciļņiem straujas ūdens kustības dēļ šajās vietās.

„Auksto avotu” vietās. Ziemas periodā, kad ūdenskrātuvēs ūdens temperatūra zem ledus kārtas ir ap 0 °C, „aukstie avoti” saglabā savu konstanto temperatūru- ap + 8 °C, līdz ar to šajā situācijā tie kļūst par „siltajiem” un virs tiem ledus ir plānāks.

Citās vietās (platu upju grīvās, krauju nogāzēs, pie muliņiem, zemesragu tuvumā, āliņģu vietās, upēs ar spēcīgu straumi).

Ja gadās ielūzt, tad:

skalji jāsauc palīgā un apkārtējiem nekavējoties ir jāzvana uz 112;

jācenšas saglabāt mieru un nostabilizēt elpošanu;

lai palīdzētu, ielūzušajam jātuvojas rāpus vai guļus, netuvojoties līdz pašai ielūzuma vietai. Ielūzušajam apmēram no 2-5 metru attāluma jāpamet aukla, sasieta apģērba gabali, garš koks vai kāds cits priekšmets. Ja glābēji ir vairāki, jāievēro, ka vienam no otra jāatrodas 2-3 m attālumā.

izvelkot cietušo uz ledus vai pašam izkļūstot uz ledus, rāpus jāvirzās prom no bīstamās vietas līdz krastam. Lai sekmīgi izkļūtu no ledus, makšķernieki ir aicināti līdzīgi ņemt dažādus palīglīdzekļus - ledus irbuļus vai āķus, ar kuru palīdzību var ieķerties ledū un tādējādi izvilkt sevi ārā. Šādus irbuļus vai āķus katrs pats var uztaisīt arī mājas apstākļos, piemēram, pielietojot koka gabalu un naglas. Līdzās tam, pilns makšķerēšanas kostīms, kuram ir peldfunkcija, ļaus pēc ielūšanas ledū uzpeldēt un uzreiz nenogrimt.

Kā palīdzēt cilvēkam pēc izglābšanās no ielūšanas ledū:

nekavējoties jāizsauc ātrā palīdzība, zvanot pa tālruni 113;

jānovieto cietušo siltā telpā vai vismaz aizvējā;

jāatbrīvo cietušo no mitrām drēbēm, apaviem, nomainot tās pret sausām un jāsasēd ar siltām, sausām drēbēm, vislabāk ar kādu segu vai, ja netālu ir automašīna, var izmantot arī aptiecinā esošo folija segu;

cietušo jānovieto uz kādas kastes, ragavām vai citas virsmas, lai būtu mazāka saskare ar sniegu un ledu;

cietušo nedrīkst strauji sildīt - sasildīšanai jānotiek pakāpeniski;

ja vien cilvēks var pakustēties un ir pie apziņas, viņš droši to var darīt, jo tas palīdzēs sasilt;

ja cietušajam nav traucēta apziņa, jādod silts, salds dzēriens;

cietušajam nedrīkst dot alkoholu, jo tas veicina ķermeņa atdzišanu. Alkohols cilvēkam rada subjektīvu, mānīgu sajūtu, ka viņam ir silti, taču patiesībā alkohola ietekmē perifērie ādas asinsvadi paplašinās un ķermenis daudz straujāk zaudē siltumu;

ja cietušā stāvoklis ir smags, bez vajadzības nekustināt cietušajam rokas un kājas, nemasēt, jo tas veicinās straujāku ķermeņa siltuma zudumu; tāpat arī cietušo nesēdināt vai necelt stāvus, jo samazināsies asins pieplūde galvas smadzenēm un cietušais var zaudēt samaņu;

ja cietušais zaudē samaņu, jāveic atdzīvināšanas pasākumus. Atdzīvināšanas pasākumi ir jāveic līdz brīdim, kad ierodas mediķi vai kad cietušajam atjaunojusies normāla elpošana vai arī līdz brīdim, kad glābēja spēki ir izsīkuši. Ja atdzīvināšanas pasākumi netiks veikti, iespēja izglābt šādu cilvēku būs niecīga.

Iegaumējiet, ka, pat, ja ielūzis cilvēks ir izglābts, obligāti nepieciešams izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību

ja esat pats izglābies pēc ielūšanas, nekavējoties centieties izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību, vai, ja tas nav iespējams, doties uz tuvāko sabiedrisko vietu un mājām, kurās varētu būt pieejama palīdzība


nekādā gadījumā nevelciet nost slapjās drēbes, ja jums nav sauss rezerves apģērbs.

levērojiet!

Atcerieties, ka staigājot pa ledu, jūs bērniem un pusaudžiem radiet nepareizu iespaidu, ka tas ir droši.

Informējiet savus tuviniekus un draugus par bīstamību uz ledus un to, kā rīkoties gadījumos, ja sanācis ielūzt ledū.

Neesiet vienaldzīgi pret tiem, kas atrodas uz ledus! Ja pamanāt no krasta pārāk tālu atrodošos cilvēkus, ziņojiet par tiem glābšanas dienestam, zvanot pa tālruni 112! Ja pamanāt ielūzušos, centieties palīdzēt un noteikti izsauciet glābšanas dienestu, zvanot 112!

Kā atpazīt slīcēju! 



Piedāvājam iepazīties ar ļoti noderīgu publikāciju, kas publicēta Mario Vittone, kuram ir 19 gadu pieredze militārajā dienestā ASV Jūras kājnieku un Krasta apsardzes vienībās, mājaslapā - <http://mariovittone.com/2010/05/154/>.

Jaunais kapteinis, nenovilcis drēbes, ielēca ūdenī un lielā ātrumā aizpeldēja. Bijušais glābējs peldēja tieši noenkurotā kuterā saimnieku virzienā, kas peldējās starp pludmali un kuteri, paturot redzeslokā sliksstošo cilvēku. „Man šķiet, viņš domā, ka mēs sliksstam,” vīrs teica sievai. Iepriekš viņi bija šļakstījušies un klaigājuši, bet šobrīd vienkārši stāvēja uz sēkļa līdz kaklam ūdenī. „Mums taču viss ir kārtībā, ko viņš dara?” mazliet neapmierināta bilda sieva. „Ar mums viss ir kārtībā!” vīrs kļiedza un rādīja, lai glābējs nepeld pie viņiem, bet kapteinis turpināja peldēt tik ātri, cik vien bija viņa spēkos. „Malā!” viņš norēcās un aizpeldēja starp abiem izbrīnītajiem kuterā īpašniekiem. Tieši aiz viņiem, mazāk kā trīs metru attālumā slika viņu deviņus gadus vecā meitiņa. Kapteiņa rokās nokļuvusi drošībā uz sauszemes, viņa iekliedzās „Tēti!” un izplūda asarās.

Kā šis kapteinis no aptuveni 15 metru attāluma saprata to, ko tēvs nesaprata no mazāk kā trīs metriem. Sliksšana visbiežāk nav saistīta ar vardarbību, šļakstīšanos, saucieniem pēc palīdzības, kā tas šķiet lielākajai daļai cilvēku. Kapteinis bija ekspertu apmācīts atpazīt sliksstošu personu un ieguvis ilggadēju pieredzi. Savukārt tēva priekšstats par sliksšanu bija veidojies tikai no televīzijā redzētā. Ja jūs mēdzat pavadīt brīvo laiku uz vai pie ūdens (praktiski mēs visi), tad Jums un Jūsu draugiem ir jāzina, kam pievērst uzmanību, kad cilvēki dodas ūdenī. Kamēr meitene raudot neiekliedzās „Tēti!”, viņa nebija izdvesusi nevienu sadzirdamu skaņu. Kā bijušais krasta apsardzes glābējs, es pavisam nebiju izbrīnīts par šo atgadījumu. Televīzijā redzētās dramatiskās situācijas, kad sliksstošais māj ar rokām, izmisīgi šļakstina ūdeni vai kļiedz un blāuj pēc

palīdzības, reālajā dzīvē ir reti sastopamas.

Instinktīvā sliksšanas reakcija, kā to ir nosaucis Ph.Dr. Frančesko A Pia, ir tas, ko cilvēki dara, lai izvairītos no noslikšanas. Un tas neizskatās tā, kā lielākā daļa cilvēku to ir iedomājušies. Reālajā situācijā ir tikai neliela ūdens šļakstināšana bez māšanas ar rokām un saucieniem pēc palīdzības. Lai saprastu, cik klusa un mierīga no krasta var izskatīties sliksšana, apdomājiet statistiku - pēc CDC (ASV Slimību kontroles un profilakses centrs, [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)) datiem noslikšana ir otrs lielākais nelaimes gadījumu nāves iemesls pēc ceļu satiksmes negadījumiem bērniem vecumā līdz 15 gadiem. No aptuveni 750 bērniem, kas noslikst gada laikā, 375 noslikst aptuveni astoņu metru attālumā no vecākiem vai pieaugušajiem. Desmit procentos gadījumu pieaugušie redzēs, kā sliks bērns, nesaprotot, kas patiesībā notiek. Sliksšana neizskatās kā sliksšana, tā apgalvo Dr. Pia rakstā ASV Krasta apsardzes meklēšanas un glābšanas dienesta žurnālā „On Scene”[1], sekojoši aprakstīdams instinktīvo sliksšanas reakciju:

Izņemot retus gadījumus, sliksstošais cilvēks fizioloģiski nespēj saukt pēc palīdzības. Cilvēka elpošanas sistēma ir izstrādāta pirmkārt elpošanai. Runāšana ir sekundāra tās funkcija, tādēļ vispirms tiek nodrošināta elpošana un tikai pēc tam spēja runāt.

Sliksstošam cilvēkam mute pārmaiņus ir zem un virs ūdens virsmas. Mute sliksstošam cilvēkam virs ūdens nav pietiekami ilgu laiku, lai ieelpotu, izelpotu un vēl paspētu saukt pēc palīdzības. Brīdi, kad sliksstoša cilvēka mute ir virs ūdens, viņš ātri cenšas ieelpot un izelpot, kamēr tā atkal nenonāk zem ūdens.

Sliksstoši cilvēki nevar māt pēc palīdzības. Daba instinktīvi liek tiem izplest rokas uz sāniem un atspiesties uz ūdens virsmas, lai nedaudz paceltos un varētu elpot.

Visā instinktīvās sliksšanas reakcijas laikā sliksstošais cilvēks nevar brīvi kontrolēt savu roku kustības. Sliksstoši cilvēki, kas cīnās, lai noturētos uz ūdens virsmas, psiholoģiski nevar pārtraukt sliksšanu un veikt brīvas kustības ar rokām, piemēram, māt pēc palīdzības, peldēt uz glābēja pusi vai aizsniegt glābšanas ekipējumu.

No instinktīvās sliksšanas reakcijas sākuma līdz beigām cilvēka ķermenis ūdenī atrodas vertikālā stāvoklī. Ja cilvēks netiek izglābts, šādā stāvoklī virs ūdens tas var atrasties no 20 līdz 60 sekundēm pirms nogrimšanas zem ūdens virsmas.

Iepriekšminētais nenozīmē, ka cilvēks, kas ūdenī kliež un māj ar rokām, nav nokļuvis nelaimē. Šādā gadījumā cilvēks ir sajutis briesmas, kas ne vienmēr notiek pirms instinktīvās sliksšanas reakcijas. Tomēr atšķirībā no īstas sliksšanas situācijas, šajā gadījumā cilvēks var palīdzēt savā glābšanā, piemēram, pietuvojoties un ieķeroties glābšanas riņķim.

Centieties ievērot arī citas pazīmes, kas var liecināt par sliksšanu, ja ūdenī ir cilvēks:

Galva atrodas zemu ūdenī, mute ūdens līmenī;

Galva atliekta atpakaļ un mute ir vaļā;

Stiklainas acis un „tukšs” skatiens, nespēj fokusēt redzi;

Acis ir aizvērtas;

Mati nosedz acis vai pieri;

Netiek kustinātas kājas - cilvēks atrodas vertikālā stāvoklī;

Strauja elpošana vai elsošana;

Neveiksmīgi centieni peldēt noteiktā virzienā;

Mēģinājumi apgriezties ūdenī uz muguras;

Cilvēks reti parādās virs ūdens virsmas.

Tātad, ja, piemēram, komandas biedrs vai draugs iekritis ūdenī no peldlīdzekļa un izskatās, ka viss ir kārtībā - neesiet par to pārliecināti! Bieži pazīme, ka kāds sliks ir tas, ka cilvēks neizskatās tā it kā sliktu. Viens no veidiem, kā noteikt, vai

cilvēks neslikst, ir vienkārši pajautājot: „Vai viss kārtībā?” Ja cilvēks atbild vismaz kaut ko, tad, visticamāk, viņam briesmas nedraud. Bet, ja viņš klusē, un redzat, ka viņa skatiens ir vērstš „nekurienē”, Jums iespējams palikušas mazāk kā 30 sekundes, lai paspētu nokļūt pie viņa.

Vecāki atcerieties - bērni, rotaļājoties ūdenī, rada troksni! Ja bērni apklust, tad dodieties pie viņiem un noskaidrojiet, kas noticis!

---

[1]MarioVittone, Ph.Dr. Francesco A. Pia. „It Doesn't Look Like They're Drowning", On Scene, Fall 2006.g. 14 p. <http://www.uscg.mil/hq/cg5/cg534/On%20Scene/OSFall06.pdf#page=16>, aplūkots 2010.gada 2.augustā

<https://www.vugd.gov.lv/lv/drosiba-uz-udens>