

Drošības nosacījumi atpūtā pie ūdens

Date : 08/07/2020

Šovasar gandrīz ikdienu ugunsdzēsēji glābēji dodas uz ūdenstilpēm, lai glābtu pārgalvīgus atpūtniekus un diemžēl daudzus gadījumos, lai atrastu un krastā izceltu bojāgājušus cilvēkus. Šogad no ūdenstilpēm izcelti jau vairāk nekā 60 bojāgājušie, no tiem jūnijā – 24.

Traģēdijas uz ūdens visbiežāk notiek trīs iemeslu dēļ:

- peldēšanās alkohola reibumā, kad cilvēkam ir traucēta apziņa un viņš neapdomīgi riskē, tajā pašā laikā viņam ir samazināta koordinācijas spēja un reakcijas ātrums, piemēram, lai saprastu, cik tālu ir aizpeldējis;
- cilvēku pādrošība, piemēram, lekšana ūdenī nepārbaudītās vietās, cenšanās pierādīt savu spēju aizpeldēt tālāk par citiem, kā arī iespējamo risku neapzināšanās un neizvērtēšana;
- neuzmanīga rīcība un neapdomība laivojot, kā rezultātā peldlīdzeklis apgāžas, kā arī glābšanas vestu nelietošana vai pat to neesamība peldlīdzeklī.

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests (VUGD) atgādina vairākus drošības noteikumus, lai atpūta pie ūdens nepārvērstos traģēdijā!

Peldvietas izvēle:

- Ja iespējams izvēlieties oficiālu peldvietu.
- Ja tuvumā nav oficiālas peldvietas, tad izvēlieties tādu, kurai:
 - lēzens krasts un ciets pamats;
 - daudz atpūtnieku un ir labi zināma;
 - lēna straume vai stāvošs ūdens;
 - tuvumā nav atvaru un tā nav aizaugusi.

Atpūšoties un peldoties ūdenstilpē:

- Ūdenī brieniet lēnām, taustot pamatu.
- Aizliegts lēkt no tiltiem vai citādiem paaugstinājumiem, piemēram, tramplīniem, tiltiem, laipas vai augsta krasta uz galvas vai kājām, jo iespējams gūt mugurkaula traumas, kas daudzos gadījumos rada invaliditāti vai beidzas ar nāvi.
- Ja esat pārkarsis saulē, tad ūdenī jāiet iekšā lēnām, lai izvairītos no straujas ķermeņa temperatūras maiņas, kas var izraisīt krampjus vai sirdsdarbības traucējumus.
- Nedodieties peldēties, ja esat alkohola vai narkotisko vielu reibumā! Atturiet

arī savus iereibušos draugus vai radniekus no došanās ūdenī.

- Nedodieties peldēt vienatnē, jo tad līdzās var nebūt citu cilvēku, kas spētu ekstremālā situācijā palīdzēt. Ja tomēr dodieties ūdenī viens, informējiet krastā palikušos par to, cik ilgi un tālu esat plānojis peldēt, kā arī to, vai esat paredzējis nirt zem ūdens.
- Nepeldiet aiz bojām, kas ierobežo peldvietu.
- Atpūšoties jūrā, nav ieteicams atrasties uz piepūšamā matrača, jo vējš un straume to ātri var iepūst dziļāk jūrā.

Atpūta pie ūdenstilpes ar bērniem:

- Pirms peldēšanas vecākiem ir jāpārbauda peldvietas gultne – vai tā nav bedraina vai dūņaina, vai nav atrodami kādi asi priekšmeti.
- Bērni ir jāpieskata nepārtraukti, arī tie, kas labi prot peldēt, jo bērns var pārvērtēt savas peldēšanas spējas, aizpeldēt par tālu vai pēkšņi nobīties un līdz ar to, nespēt patstāvīgi izkļūt ārā no ūdens.
- Bērniem drīkst ļaut rotaļāties, plūncāties un peldēties tik tālu, cik pieaugušais var labi redzēt un nepieciešamības gadījumā var ātri piesteigties palīgā. Visdrošāk, ja pieaugušais atrodas ūdenī starp krastu un dziļumu.
- Piepūšamie peldriņķi, bumbas, roku riņķi ir tikai spēļmantiņas, tie nepasargā no noslīkšanas.

Ūdens sporta veidu cienītājiem:

- Nodarbojieties ar kādu no ūdens sporta veidiem vai vizinieties ar laivu, kuteri vai citu peldlīdzekli, iesakām uzvilkt glābšanas vesti. Bērnam glābšanas veste ir obligāta! Turklāt vestei ir jābūt pareizi uzvilktai un aizsprādzētai.
- Laivā katram laivotājam jāuzturas savā sēdvietā, nedrīkst celties kājās un liekties pāri laivas malai, lai neizkristu ārā.
- Nenodarbojieties ar ūdens sporta veidiem negaisa, vētras laikā vai naktī!
- Iepazīstieties ar tieši Jūsu sporta veidam paredzētajiem drošības noteikumiem.
- Supojot vai laivojot jūrā, pārvietojieties paralēli krastam un netālu no tā.

Ja pamanāt, ka ūdenī slīkst cilvēks, ir ļoti apdomīgi jāizvērtē sava fiziskā sagatavotība un iemaņas, lai nepakļautu savu dzīvību riskam. Pirms steigties palīgā slīkstošajam, jāpiezvana uz 112 un jāpaziņo par notiekošo vai arī kādam jāuzdod to paveikt. No krasta slīkstošajam vislabāk var palīdzēt, pametot kādu priekšmetu – zaru, striķi, tukšas plastmasas pudeles, piepūšamās rotaļlietas utt., kas ļaus viņam pieķerties pie tā un noturēties virs ūdens.

Piesardzība atpūtā uz ūdens un objektīvs savu spēju novērtējums ir drošas un izdevušās vasaras priekšnosacījums!

Plašākai informācijai:

VUGD Prevencijas un sabiedrības informēšanas nodaļa