Pamatprincipi drošai atpūtai pie ūdens



Sākoties vasaras sezonai, vēršam uzmanību drošai atpūtai pie un uz ūdens, kā arī aicinām aizdomāties par sekām, kādas var rasties pārgalvīgas rīcības rezultātā.

Drošas atpūtas pie ūdens pamatprincipi:

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

Atgādinām, ka atpūšoties pie ūdens, bērni nepārtraukti jāuzrauga, arī tie, kuri labi prot peldēt. Visdrošāk, ja pieaugušais atrodas ūdenī starp krastu un dziļumu.

Uzmanieties arī no pārkaršanas saulē, lietojiet pietiekamu ūdens daudzumu un

neaizmirstiet par vieglām galvassegām.

Lai mums kopā droša un skaistiem piedzīvojumiem bagāta vasara!