

# PELDIES DROŠI!

## NEPELDIES



lielā vējā

negaisā,  
lietū

naktī



peldi uz krastu,  
ja nogursti, pasliktinās  
pašsajūta vai  
mainās laika apstākļi

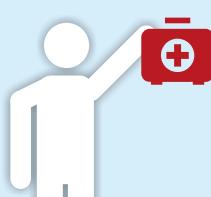


nekad nelec uz galvas  
ūdenī un neļauj to darīt  
citiem

neveic trikus, negrūsties,  
jokojoties nesauc  
“Palīgā, slīkstu!”



peldēt alkohola vai  
citu apreibinošo  
vielu ietekmē ir aizliegts



atsvaidzini pirmās palīdzības  
sniegšanas zināšanas

**VIENMĒR PIESKATI  
BĒRNUS**  
ūdens tuvumā un  
neatstāj tos  
ne uz mirkli vienus



ūdenī brien lēnām,  
taustot pamatu



pēc sakaršanas saulē  
ūdenī ieej lēnām



nepeldies viens

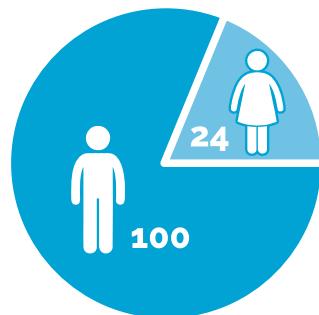


apdomīgi izvērtē situāciju,  
**nepakļauj sevi riskam,**  
cenšoties glābt slīkstošo.  
Palīdzību slīkstošajam sniedz  
no krasta, pametot kādu virvē  
iesietu priekšmetu  
(plastmasas pudeli, riņķi)  
vai pasniedzot zaru,  
pie kā pieķerties.



Ja pamani slīkšanu,  
**sauc pēc palīdzības**  
(ja tuvumā nav glābēja vai  
citu personu, kas var palīdzēt,  
**zvani 112**).

**Atceries** – slīkstošs cilvēks  
nespēj saukt vai māt ar roku  
pēc palīdzības!



## NOSLĪKŠANA UN SLĪKŠANA

2018. gadā

**124** nāves gadījumi  
(t.sk. 6 bērni)

Aptuveni **katrs otrs** no noslīkušajiem

ir bijis alkohola reibumā

