



Slimību profilakses un  
kontroles centrs



# PELDĒTAPMĀCĪBA BĒRNIEM: KO SVARĪGI ZINĀT VECĀKIEM!

## 1

### Kāpēc bērnam nepieciešama peldētapmācība?



**Nodrošina prasmes, kas var glābt dzīvību** – iemāca noturēties virs ūdens, izkļūt krastā un rīkoties ārkārtas situācijā pie un uz ūdens



Palīdz atpazīt **dzīvībai bīstamas** situācijas un novērtēt riskus pie un uz ūdens



**Attīsta fizisko sagatavotību:** izturību, spēku, koordināciju un līdzsvaru



Ir **drošs veids** kā izbaudīt ūdens priekus



**Veicina organisma norūdišanos**



Attīsta elpošanas sistēmu un uzlabo **skābekļa** apmaiņu organismā



**Veicina pozitīvu attieksmi** pret fiziskajām aktivitātēm



**Stiprina pārliecību** par sevi un savām spējām

## 2

### Līdzī ņemiet:

ūdens pudeli un uzkodu pēc nodarbības

dvieli un dušas piederumus

peldkostīmu/peldbikses

matu gumiju (gariem matiem)

maiņas apavus ar gumijas zoli

peldbrilles (pēc izvēles)

peldcepuri

## 3

### Bērnam piemērotākais vecums, lai uzsāktu peldētapmācību, ir no 5 gadiem, jo:



sakrīt ar vecumu, kad sāk apgūt prasmes, kas nepieciešamas skolas gaitu uzsākšanai un **viegli pieņemt informāciju**, ko sniedz treneris



ir **sasniedzis pietiekamu attīstības līmeni**, lai spētu apgūt peldēšanas tehniku, koordinējot roku, kāju kustības un kontrolētu elpošanu



**spēj noturēt uzmanību un uzturēties ūdenī 30–40 minūtes**, jo organisms spēj uzturēt ķermeņa siltumu (attīstīta termoregulācija)

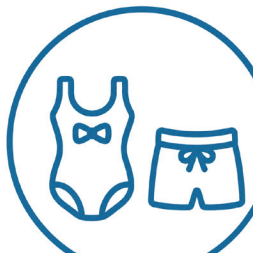


**spēj mācīties grupā** bez vecāku tiešas iesaistes

### Pirms peldētapmācības:



**Pārrunāji drošības noteikumus:** peldbaseinā drīkst kāpt iekšā tikai ar trenera atļauju un dodoties prom ir jāatsveicinās no trenera. Neskaidrību gadījumā jāvērsas pie trenera.



**Mājās piemēriet peldlietas**, lai bērns pie tām pierod un pārliecinās, ka tās ir ērtas, viegli uzvelkamas, nerada neērtības vai nepatikas sajūtu.



Sākumā bērnam var būt bailes no ūdens, sejas iegremdēšanas ūdenī vai ūdens iekļūšanas ausīs – tas ir normāli! Lūdziet palīdzību trenerim!



Vieglas iesnas netraucē peldēšanas nodarbību apmeklējumu.

## 4

### Padomi, uzsākot peldētapmācību



Peldētapmācība ir jāveic peldbaseinā un sertificēta peldēšanas trenera vadībā. Pārliecinieties, ka treneris ir sertificēts un reģistrēts [TE](#)

Izvēlieties ērti sasniedzamu peldbaseinu un nodarbību laikus, lai nodrošinātu regulāru apmeklējumu

Nepieciešamas vismaz 30 nodarbības sezonā trīs gadu garumā. Efektīvāk, ja bērns nodarbības apmeklē 2 reizes nedēļā

## PIESAKIET SAVU BĒRNU PELDĒTAPMĀCĪBAI!