



man_ir_mugurkauls



20.451 likes

AKTĪVA ATPŪTA PIE ŪDENS UN TAVA DROŠĪBA

#peldiesdrosi #nelecudeniuzgalvas #sargaveselibu #stiprsraksturs



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Nacionālais
attīstības plāns



Slimību profilakses un
kontroles centrs





man_ir_mugurkauls

...



edgarfrsh Peldēties ir forši, es to daru visa gada garumā! Bet forši tas ir tikai tad, ja paliec dzīvs un vesels. Makšķerniekiem pārsteigumi nepatīk, tāpēc uz ūdens jābūt ļoti atbildīgam.



kasparsozolins Dzīvo, cienot sevi un valdot savu neprātu! Āksts citu acīs vari būt dažādos veidos - ne tikai riskējot ar savu dzīvību un prasti izrādoties. Lielākais izaicinājums, kādu Tu vari pieņemt, ir, nevis cenšoties izpelnīties atzinību citu priekšā, rīkojoties pārgalvīgi un muļķīgi, bet saglabājot savu nostāju un parādot stipru raksturu brīžos, kad tas ir visgrūtāk.



intarsbusulis Sargā savu draugu veselību! Neliec viņiem darīt lietas, kas var kaitēt viņu veselībai un atturi viņus no pārgalvīgām rīcībām! Īsti draugi to novērtēs pat tad, ja paši neieklausīsies. Neīstie draugi pazobosies, bet tu jau vēlies savā dzīvē īstos!

#drosiunatbildīgi #esmutalantīgs #sargatseviuncitus

1 DAYS AGO



man_ir_mugurkauls



24.950 likes



NRC_Vaivari_Anda_Nulle Vislabākā traumu ārstēšana ir to novēršana. Lai to īstenotu dzīvē, ir nepieciešams saprāts! Mans novēlējums visiem skolēniem ir mācīties fiziku, mācīties bioloģiju un, galvenokārt, mācīties DOMĀT, lai nepieļautu situācijas, kurās negaidīti pielietots spēks salauž dzīves. Pirms kaut ko darīt, mirkli padomā! Neviena pārgalvība nav to vērts, lai nejaušības dēļ pavadītu dzīvi ratiņkrēslā! Izmantojiet savu prātu, lai pasargātu sevi un atturētu arī citus no riskantas uzvedības!

[#nelecuzgalvas](#) [#neparbaudiseviudeni](#) [#esigudrs](#)

1 DAYS AGO



IZVĒLIES OFICIĀLU PELDVIETU

JA TUVUMĀ TĀDAS NAV, TAD IZVĒLIES PELDVIETU, KURAI

- ✓ lēzens krasts un ciets pamats
- ✓ daudz atpūtnieku, ir labi zināma
- ✓ lēna straume vai stāvošs ūdens
- ✓ tuvumā nav atvaru, tā nav aizaugusi



Izvērtē savas spējas
un necenties
pašapliecināties



Ūdenī brien lēnām,
taustot pamatu



Ja neesi pārlicināts par savām
peldēšanas prasmēm — iebrien ūdenī
drošā dziļumā (kad vari stabili nostāvēt
kājās) un tad peldi uz krasta pusi

Ja pārvietojies ūdens
transporta līdzeklī,
uzvelc peldvesti



Ja tikai mācies peldēt,
izmanto peldvesti



Neej peldēties, ja esi
stipri sakarsis saulē



19.828 likes

#drosapeldvieta #peldiesarcitiem #parbauduseviskolassola

1 DAYS AGO



man_ir_mugurkauls



NEPELDIES



lielā vējā



negaisā,
lietū



naktī

Nepeldies viļņos
un upēs, kur ir spēcīga
straume un atvari



Nepeldi aiz bojām,
kas ierobežo peldvietu



Nepeldies viens



Nepeldies pēc ēšanas
un lielas fiziskas slodzes
(pagaidi vismaz 30min)



Nekad nelec uz galvas
ūdenī un neļauj to darīt
citiem



Nepārvērtē savus
spēkus, nedižojies,
nejokojies,
saucot palīgā



Nelieto
nepiemērotus
ūdenstransporta
līdzekļus

Negrūd ūdenī citus un
neprovocē citus uz
nedrošu rīcību



Nepeldi
glābt sliktos
cilvēkus, bet sauc pēc
palīdzības pieaugušos



20.519 likes

#drosaatputa #neizaicinusevi #neizaicinucitus

1 DAYS AGO



man_ir_mugurkauls

...

KAS AR MANI VAR NOTIKT,
JA LĒKŠU?

VIENS NEPĀRDOMĀTS LĒCIENS
UZ GALVAS ŪDENĪ
VAR MANĪT TAVU DZĪVI PILNĪBĀ!

MUGURKAULA KAKLA DAĻAS
TRAUMĒŠANA



INVALIDITĀTE (PARALĪZE)
UZ MŪŽU NĀVE

SEKAS MUGURKAULA KAKLA DAĻAS
SKRIEMEĻU TRAUMAI (LŪZUMAM)



Paralizēts viss ķermenis,
kājas, rokas, plaukstas

24 stundas diennaktī
nepieciešama pastāvīga
palīdzība ikdienas aktivitātēs –
paēst, apģērbties, nomazgāties



Nespēj elpot (tiek pieslēgts
mākslīgajai elpināšanai),
kontrolēt urīnpūsli un
zarnu darbību

Var pakustināt tikai galvu



Var nespēt runāt

Var būt spējīgs vadīt
motorizētu ratiņkrēslu



Nespēj vadīt
automašīnu



31.589 likes



#sargamugurkaulu #velosstaigat #1b2bc3a4b5ac6c

1 DAYS AGO

Izvēlies drošu peldvietu!

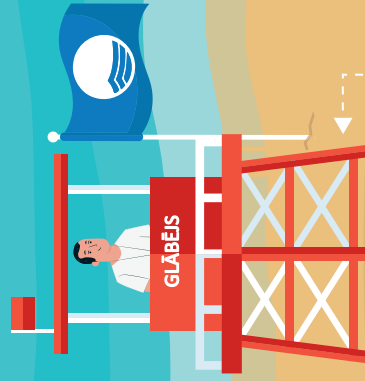


Slimību profilakses un
kontrolē centrs



Drošas un kvalitatīvas peldvietas izvēle ir viens no
priekšnosacījumiem, lai atpūta pie ūdens neizvērstos nelaimē.

Peldēšanas zona, kas
norobežota ar bojām



Nodrošināta glābēja/-u
uzraudzība

Noteikts peldēšanās
sektors bērniem



Rāms ūdens (bez
lielām
strauēm, krācēm un atvāriem)



Piekluve ūdenim tikai no krasta,
nevis paaugstinājumiem (laipām,
slīdkalniņiem utml.), ierobežojot
pārgalvīgas uzvedības iespējas



No bīstamiem objektiem brīvs
ūdens - nav koku, konstrukciju,
bīstamu priekšmetu





Lēzens krasts ar
cietu pamatni



Krasts, kas nav aizaudzis ar
dažādiem augiem (zīlāļģēm,
niedrēm, ūdenszālēm u.c.)



Krasts, kas nav
akmeņains



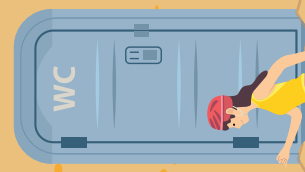
Pie ūdens ne uz mirkli nenovērs uzmanību
no saviem bērniem un uzmanī arī citu
atpūtnieku bērnus!



Paziņo krastā palikušajiem, ka ej ūdenī, cik
ilgi plāno tur atrasties un cik tālu peldēsi.
Nekad nepeldies viens!

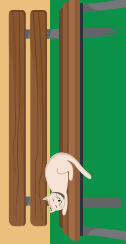


Izvērtē laiku, kur un kādos apstākļos peldi
– **nedrīkst peldēt** naktī, negaisā, lietū un
lielos viļņos!



WC

Informatīvais stends ar
informāciju par drošības
noteikumiem pie un uz
ūdens, kā arī numuru 112



Piebraucamais ceļš ar cietu pamatni, pa kuru var
piebraukt operatīvais (piemēram, glābēju) transports



Atrodoties pie jebkuras ūdenstilpes, vienmēr to vispirms izstaigā. Arī
iepriekšējā vasarā iepazīta peldvieta vienmēr jāizpēta no jauna. Ja
nesi pārliecināts, ka izvēlēta peldvieta būs droša, labāk nepeldi!



*Oficiālo
peldvietu
sarakstu var
atrast šeit:



man_ir_mugurkauls

...

JA ESI KLĀT NELAIMES GADĪJUMĀ



112

ZVANI, NOSAUCOT
NELAIMES VIETAS
KOORDINĀTAS
UN PIEBRAUKŠANAS IESPĒJAS



SAGAI DI GLĀBĒJUS,
NORĀDI CIETUŠĀ
ATRAŠANĀS VIETU



BEZ VAJADZĪBAS PATS
NEKUSTINI CIETUŠO,
NENES ĀRĀ NO ŪDENS



24.950 likes



[#divimetri](#) [#glabjprofesionalis](#) [#zvanu112](#)

1 DAYS AGO



man_ir_mugurkauls



30,220 likes

Nelaiimes gadījumi visbiežāk notiek ar tiem, kuri jūtas bezbailīgi un pārdroši. Darīt kaut ko riskantu, darīt to, ko citi nespēj izdarīt vai darīt kaut ko tāpēc, ka citi to dara, ir veidi, kā mēs cenšamies pašapliecināties. Tas ir svarīgi, jo palīdz mums justies labāk un rada sajūtu, ka tādēļ citi mūs cienīs un apbrīnos. Atteikšanās darīt kaut ko riskantu ir gribasspēka un stipra rakstura pazīme.

Pašapliecinies veidos, kas ir droši veselībai un rada ilgstošu cieņu, apbrīnu un prieku citos.
Uzraksti zemāk vismaz trīs veselībai drošus veidus, kādos Tu varētu pašapliecināties, lai justos labāk un vienlaikus saņemtu uzmanību un apbrīnu no citiem.

--	--	--

#specigsmugurkauls #specigsraksturs #specigsgribasspeks

1 DAYS AGO



man_ir_mugurkauls

...

Peldies speciāli izveidotā peldvietā

Nepeldies lielā vējā, negaisā, nakts laikā

Sargā sevi un citus

Nepeldies, kur ir liela straume un atvari

Nelec uz galvas ūdenī

Izvērtē savas spējas

Neļauj lēkt citiem uz galvas ūdenī

Izmanto peldvesti, ja nemāki peldēt

Neriskē ar veselību, lai pašapliecinātos

Peldvietas krasts ir lēzens un ar cietu pamatu

Nepeldies viens

Domā ar galvu, nevis lec uz tās

Pašapliecinies veselībai drošos veidos





man_ir_mugurkauls



24.950 likes

Pārbaudi savas zināšanas par drošu uzvedību aktīvās atpūtas laikā pie ūdens, atbildot uz zemāk esošajiem jautājumiem. Katram jautājumam pareiza var būt viena vai vairākas atbildes!

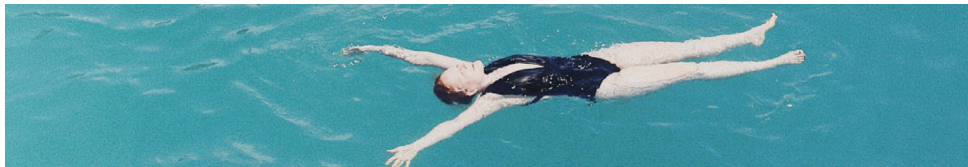
1. Vecumā no 10 līdz 14 gadiem noslikšana ir:
 - a. Galvenais ārējās nāves cēlonis
 - b. Otrs galvenais ārējās nāves cēlonis
 - c. Trešais galvenais ārējās nāves cēlonis
2. Kad nav droši peldēties?
 - a. Dienas laikā
 - b. Nakts laikā
 - c. Negaisa laikā
3. Mugurkaula traumas rezultātā sliktākajā gadījumā:
 - a. Iestājas visa ķermeņa neatgriezeniska paralīze
 - b. Tiek neatgriezeniski zaudētas spējas staigāt
 - c. Tiek zaudētas runas un redzes spējas
 - d. Iestājas visa ķermeņa paralīze, bet var ar laiku atgūt kustības spējas
4. Vai ir iespējams noslikt tā, ka neviens apkārt esošais nepamana?
 - a. Nē, nav iespējams, jo slīcējs noteikti sauktu pēc palīdzības vai šļakstītos
 - b. Jā, jo slīcējs var nebūt spējīgs saukt pēc palīdzības vai uzsist pa ūdeni
5. Sakarsušam nevajag peldēties, jo
 - a. Var apstāties sirds un noslikt
 - b. Var saaukstēties
 - c. Var saraut krampjus un noslikt
6. Redzot kādu slīkstam, vispirms
 - a. Pēc iespējas ātrāk peldēšu pie viņa, lai izglābtu
 - b. Meklēšu kaut ko peldošu un metīšu viņa virzienā
 - c. Zvanišu 112 un izsaukšu palīdzību

#drosmebutgudram #zinasanassarga #eszinuunsaprotu

1 DAYS AGO



man_ir_mugurkauls



24.950 likes

Iedod šo testu aizpildīt arī kādam no saviem vecākiem un salīdziniet, kurš no jums ir zinošāks jautājumos par drošu uzvedību aktīvās atpūtas laikā pie ūdens!

1. Vecumā no 10 līdz 14 gadiem noslikšana ir:
 - a. Galvenais ārējās nāves cēlonis
 - b. Otrs galvenais ārējās nāves cēlonis
 - c. Trešais galvenais ārējās nāves cēlonis
2. Kad nav droši peldēties?
 - a. Dienas laikā
 - b. Nakts laikā
 - c. Negaisa laikā
3. Mugurkaula traumas rezultātā sliktākajā gadījumā:
 - a. Iestājas visa ķermeņa neatgriezeniska paralīze
 - b. Tiek neatgriezeniski zaudētas spējas staigāt
 - c. Tiek zaudētas runas un redzes spējas
 - d. Iestājas visa ķermeņa paralīze, bet var ar laiku atgūt kustības spējas
4. Vai ir iespējams noslikt tā, ka neviens apkārt esošais nepamana?
 - a. Nē, nav iespējams, jo slīcējs noteikti sauktu pēc palīdzības vai šļakstītos
 - b. Jā, jo slīcējs var nebūt spējīgs saukt pēc palīdzības vai uzsist pa ūdeni
5. Sakarsušam nevajag peldēties, jo
 - a. Var apstāties sirds un noslikt
 - b. Var saaukstēties
 - c. Var saraut krampjus un noslikt
6. Redzot kādu slīkstam, vispirms
 - a. Pēc iespējas ātrāk peldēšu pie viņa, lai izglābtu
 - b. Meklēšu kaut ko peldošu un metīšu viņa virzienā
 - c. Zvanišu 112 un izsaukšu palīdzību

#sargatbernus #raditpiemeru #laimigikopailgi

1 DAYS AGO





Slimību profilakses un kontroles centrs



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS

**Materiālu sagatavoja
Slimību profilakses un kontroles centrs**

Dunties iela 22, k-5, Latvija, LV-1005
Tālrunis: +371 67501590 E-pasts: pasts@spkc.gov.lv
Mājaslapa: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:



[X.com/SPKCentrs](https://x.com/SPKCentrs)



facebook.com/SPKCentrs

Slimību profilakses un kontroles centrs

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā
atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

Bezmaksas izdevums
Rīga