



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

## Pārgalvis=Bezgalvis

Publicēts: 04.04.2020.



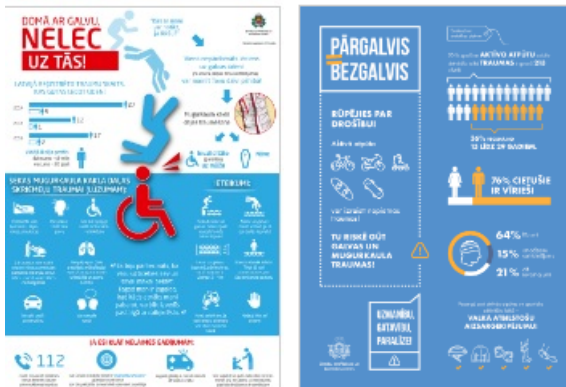
Slimību profilakses un kontroles centrs realizēja kampaņu "Pārgalvis=Bezgalvis", lai pievērstu uzmanību smagajām sekām, kas rodas pārgalvīgi lecot ūdenī, kā arī neapdomīgi sportojot bez aizsargekipējuma.

Pārgalvīgi rīkojoties un ūdenstilpnēs lecot uz galvas, bieži tiek gūtas traumas ar smagām sekām. Mugurkauls ir nozīmīga skeleta sastāvdaļa, turklāt tam ir sarežģīta uzbūve, tādēļ mugurkaula traumas ir īpaši smagas un komplikētas. Tā ir trauma, kas, neatkarīgi no tā, vai cietušais ir gulošs vai pārvietojas ratiņkrēslā, pilnībā izmaina cietušā turpmāko dzīvi, padarot viņu atkarīgu no apkārtējiem, jo nepieciešama palīdzība personīgās higiēnas veikšanai, lai apgērbtos, paēstu vai veiktu citas ikdienas aktivitātes.



## Statistika

Statistikas dati liecina, ka 90% gadījumu smagas traumas, lecot ar galvu ūdenī, gūst vīrieši. Vidējais šādi cietušā vīrieša vecuma ir 30 gadi. Pēdējā laikā katru gadu šādi cieš 20 – 30 cilvēku. Vieglākā gadījumā tiek gūti sasitumi vai smadzeņu satricinājums, bet smagākos gadījumos lēcienā cietušais iet bojā vai gūst nopietnu mugurkaula lūzumu, kas atstāj ilgstošas sekas, tai skaitā invaliditāti. Galvenā motivācija, kāpēc jauni cilvēki lec uz galvas ūdenī, ir kompānijas iedrošinājums, alkohola ietekme, vēlme pašapliecināties, pārliecība par peldēšanas prasmēm, pārliecība, ka peldvieta ir pazīstama.



Peldēšanās savienojumā ar alkohola lietošanu palielina traumu gūšanas risku, jo ne vienmēr šādās situācijās cilvēks apzinās bīstamību un savas peldēšanas prasmes.

Ikvienam būtu jāapzinās sekas, kas var iestāties pēc šādas neapdomīgas rīcības, un jāatceras pamatprincipi, kas jāievēro, lai pasargātu sevi un līdzcilvēkus.

## Peldoties:

Neej peldēties, ja esi lietojis alkoholu vai stipri sakarsis saulē.

Nekad nelec uz galvas ūdenī, īpaši nepazīstamās ūdenstilpnēs.

Nelec uz galvas ūdenī arī tad, ja tā esi darījis iepriekš. Neļauj lēkt arī citiem.

Ūdenī vislabāk iebirst. Tikai tā var pārliecināties par ūdenstilpnes pamatu.

Peldēšanai izvēlies drošu, speciāli izveidotu un labiekārtotu peldvietu.

Ja šādas vietas nav, pirms peldēšanās pārbaudi ūdenstilpnes gultni, vai tā nav bedraina, dūņaina, akmeņaina. Atceries, ka ūdenstilpne, tās gultne un dziļums var būt mainīgs.

Lecot uz galvas baseinā, pārliecinies, ka tā dziļums ir vismaz 3-4 metri.

## Aktīvās atpūtas laikā un sportojot:

Braucot ar velosipēdu, motociklu, veikbordū, skrituļslidām, skeitborda dēļiem – lieto ķiveri, kā arī citu paredzēto aizsargēkipējumu – ceļu sargus, elkoņsargus, aizsargcimdus.

<https://www.spkc.gov.lv/lv/pargalvisbezgalvis>