



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

## Pārgalvības cena. Nelec!

Publicēts: 30.05.2022.



Lēcieni uz galvas ūdenī ir vieni no biežāk sastopamajiem mugurkaula traumu cēloņiem un nereti beidzas ar noslikšanu vai smagu traumu, tiek ietekmēta cilvēku spēja veikt kustības un pašaprūpi, radot neatgriezeniskas izmaiņas dzīves kvalitātē. Peldēšanās naktī savienojumā ar alkohola lietošanu krietni palielina noslikšanas un traumu gūšanas risku, jo šādās situācijās cilvēkam ir traucēta apziņa un orientēšanās spēja, kā arī viņš nav redzams apkārtējiem peldētājiem vai krastā palikušajiem.

### Statistika

Nelaiemes gadījumu skaits, kas saistīts ar ūdenstilpnēm, Latvijā joprojām ir viens no augstākajiem Eiropā – 2020. gadā noslikuši un slikuši 129 cilvēki. 94 gadījumi jeb 73% no visiem slikušajiem un noslikušajiem bija vīrieši. Vidējais šādi cietušā vīrieša vecums ir 30 gadi. Lielākā daļa šo negadījumu noticis laika posmā no aprīļa līdz augustam, kad ūdenstilpnes īpaši iemīļojuši atpūtnieki. 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.

Slimību profilakses un kontroles centrs rīko sabiedrības informēšanas kampaņu "Pārgalvības cena. Nelec!"

Kampaņas mērķis ir mērķauditorijai atbilstošā, emocionālā un uzskatāmā veidā skaidrot un radīt izpratni par sekām, kādas ir lēkšanai ūdenī un pārgalvīgai atpūtai pie ūdens kopumā, tādejādi liekot aizdomāties un novēršot pārgalvīgu un riskantu uzvedību pie ūdenstilpnēm.

Kampaņas galvenā mērķauditorija ir iedzīvotāji vecumā no 15 līdz 30 gadiem, jo īpaši vīrieši.

### Kampaņas aktivitātes:

Kampaņas atklāšanas pasākums 16.06.2022.;

Reklāma TV, radio, sociālajos tīklos (Facebook, Twitter, Instagram), vidē, lai iedzīvotājiem skaidrotu un veidotu izpratni par sekām, kādas ir lēkšanai ūdenī un pargalvīgai atpūtai pie ūdens;

Iniciēti publicitātes materiāli (intervijas, raksti, ekspertu viedokļraksti) medijos ar aicinājumu nelēkt uz galvas ūdenī;

[Video intervijas un pieredzes stāsti](#) ar cilvēkiem, kas guvuši traumas, atpūšoties pie/uz ūdens.



## Peldoties:

Neej peldēties, ja esi lietojis alkoholu vai citas apreibinošas vielas, ja esi tikko paēdis vai stipri sakarsis saulē.

Nekad nelēc uz galvas ūdenī! Nelēc arī tad, ja tā esi darījis iepriekš. Nelēc ūdenī arī uz kājām, īpaši nepazīstamās ūdenstilpnēs.

Neļauj lēkt ūdenī arī citiem, īpaši bērniem!

Nekad nepeldies viens! Peldies tikai tad, ja krastā ir cilvēki (nelaimes gadījumā viņi varēs palīdzēt).

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

Peldi tuvu un paralēli krastam – lai iebrienot ūdens sniedzas līdz krūtīm.

Objektīvi 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.

Ja šādas vietas nav, pirms peldēšanās pārbaudi ūdenstilpnes gultni, vai tā nav bedraina, dūņaina, akmeņaina. Atceries, ka ūdenstilpnes gultne var būt mainīga.

Atpūšoties pie ūdens, bērni ir nepārtraukti jāuzrauga.

Saistībā ar atpūtu pie ūdens pastāv dažādi drošības riski, bet nozīmīgākais mugurkaula veselības saglabāšanā ir – nelēkt ūdenī

pašam, it īpaši – nelēkt uz galvas, un neļaut to darīt arī apkārtējiem.

Citi SPKC izstrādātie materiāli par drošību pie un uz ūdens:



Video materiāli:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/pargalvibas-cena-nelec>