



Kā uzvesties ūdenī: ko drīkst un ko nedrīkst darīt?

Publicēts: 03.06.2020.

Atjaunināts: 02.06.2021.



Labākais glābiņš no karstuma – pludmale un vēss ūdens. Rīgā ir deviņas peldvietas, kurās darbojas glābēji. Papildus tam, rīdzinieki peldas arī citās vietās, kurās nav glābšanas staciju un kuras neuzrauga policija. Pašvaldība aicina pilsētas iedzīvotājus un viesus ievērot drošības noteikumus, atpūšoties pie ūdens.

Rīgas Pašvaldības policijas Drošības uz ūdens un civilās aizsardzības pārvaldes vecākais speciālists Jānis Skrimis intervijā ar portālu riga.lv teica, ka par drošību uz ūdens varētu runāt stundām ilgi.

„Peldēšanās jau kopumā ir bīstama, bet nevajadzētu ieiet galējībās. Ir tikai jāapzinās riska faktori, kur un kā no tiem izvairīties. Piemēram, kad esi ļoti sakarsis saulē, nedrīkst uzreiz mesties ūdenī – organisms nespēj tik ātri pielāgoties temperatūras izmaiņām. Var saraut krampjus, var notikt strauja asinsvadu sašaurināšanās. Piemēram, cilvēks, noskrienot krosu, nolēmis atvēsināties. Ielēcis aukstā ūdenī – organismam tas ir spēcīgs šoks, kas var beigties letāli,” pastāstīja Skrimis.

Ūdens kļūdas nepiedod. Tāpēc glābēju ieteikumi jāuztver nopietni. Piemēram, nedrīkst peldēt uzreiz pēc ēšanas – organisms var neizturēt slodzi. Attiecībā uz alkoholu – iedzēris cilvēks nevar saprātīgi izvērtēt savas spējas. Tomēr arī skaidrā prātā ne vienmēr iespējams novērtēt savas spējas – piemēram, cilvēks mēģina pierādīt apkārtējiem savu meistarību, bet tomēr nespēj aizpeldēt līdz otram krastam.

Lai pelde nebeigtos ar tragēdiju, jāatceras par šiem punktiem:

VIENMĒR:

ziņojiet līdzpilvēkiem, ka esat devies peldēties (līdz cikiem, kur un ar ko)

peldei izvēlieties pārskatāmas vietas

tiem, kas dodas kopā ar jums, pastāstiet, cik ilgi jūs plānojat peldēt un vai plānojat ienirt

ūdenī jāieiet lēni, pakāpeniski

laikā, kad nodarbojaties ar ūdenssportu, valkājiet glābšanas vesti (piemēram, kad vizināties ar katamarānu)

ja redzat kādu, kas dīvaini uzvedas, atrodoties ūdenī, pievērsiet uzmanību šim cilvēkam. Ja viņam nepieciešama palīdzība – nekavējoties zvaniet uz numuru 112

NEKAD:

nepeldieties alkohola reibumā

nedodieties ūdenī, ja esat pārkarsuši vai slikti jūtaties

nepeldieties, ja pēc pēdējās ēdienreizes ir pagājušas mazāk par divām stundām

nepeldieties un neienirstiet vienatnē

neleciet ūdenī no tiltiem un konstrukcijām, kas tam nav paredzētas

nekad nekliežiet „Palīgā, sliktu!”, ja tas ir tikai joks. Var gadīties, ka nopietnā gadījumā jums neviens nepievērsīs uzmanību nirstot, nelaidiet no plaušām ārā gaisu

nepeldiet aiz bojām

netuvojoties ūdens transporta līdzekļiem (laivām, katamarāniem, ūdensmotocikliem, un tamlīdzīgi)

neizmantojiet nejauši izvēlētus ūdens transportlīdzekļus

nepeldiet pāri ūdenstilpnēm, nepeldiet dziļumā

Vislabāk peldēties tam īpaši paredzētās vietās – tur iedzīvotāju drošībai uzstādītas bojas. Kam tās ir paredzētas? Pirmkārt, tās norobežo drošas peldvietas zonu, jo šajā zonā glābēji pagūs doties palīgā. Šajā zonā nedrīkst atrasties laivas, katamarāni un citi ūdens transporta līdzekļi. Pie bojas iespējams pieturēties gadījumā, ja cilvēks ir noguris un iespējams padot glābējam signālu, lai tas dodas palīgā. Drošu jums vasaru!

<https://www.riga.lv/lv/ka-uzvesties-udeni-ko-drikst-un-ko-nedrikst-darit>