

Par drošu vasaru pie un uz ūdeņiem

Jana Skrivļa-Čevere

Sākoties skolēnu vasaras brīvlaikam, daudziem dodoties atvaļinājumos vai vienkārši atpūsties laukos vai dabā, gan Valsts policija, gan Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests (VUGD), gan arī mediķi aicina neaizmirst par drošību, jo īpaši rūpīgi pieskatot bērnus.

Ja policija īpaši aktualizē jautājumu par bērnu pazušanu un bīstamām situācijām, kurās viņi var nonākt, aicinot "Nepazaudē bērnu!" un uzsverot, ka bērnu drošība sākas ar vecāku rūpēm un uzmanību, turpinās ar kaimiņu līdzdalību, sabiedrības iesaisti un kopējo līdzatbildību, tad VUGD īpašu uzmanību pievērš drošībai uz ūdens.

2024. gadā no ūdens VUGD izcēla 102 bojāgājušos, no tiem 56 bojāgājušie izcelti peld sezonā, t.i. no 15. maija līdz 15. septembrim. Šogad līdz 18. jūnijam no ūdenstīpēm Latvijā izcelti 57 bojāgājušie, no kuriem 13 – kopš peld sezonas sākuma (15. maija). Četri negadījumi ir notikuši Latgalē – Ludzas, Krāslavas, Augšdaugavas novadā un Rēzeknes pilsētā. Izvērtējot negadījumu apstākļus, secināms, ka nelaimes gadījumi vasarā bieži notiek, peldoties un izmantojot dažādus peldlīdzekļus – SUP dēļus, katamarānus, ūdens motociklus, laivas. Biežākie nelaimes cēloņi (kopumā) ir alkohola reibums, apstākļu neizvērtēšana, savu spēku pārvērtēšana, kā arī elementāru drošības prasību ignorēšana, piemēram, peldvestes neizmantošana.

Par aktualitātēm informē VUGD Prevencijas un sabiedrības informēšanas nodaļas vecākā inspektore Latgales reģionā Irita Slavinska.

Ruģeļu ūdenskrātuvē notika praktiskās nodarbības

11. jūnijā Daugavpilī, Ruģeļu ūdenskrātuvē, notika VUGD Latgales reģiona pārvaldes Daugavpils 1. daļas praktiskās nodarbības, kuru laikā ugunsdzēsēji glābēji atkārtoja un pilnveidoja cilvēku glābšanas paņēmienus uz ūdens, izspēlējot dažādus glābšanas scenārijus – cilvēku glābšana, izmantojot Hanza tipa dēli, glābšana no laivas un ar glābšanas riņķi, tā ļaujot glābējiem nostiprināt savas zināšanas, veicinot savstarpējo sadarbību un uzlabojot operatīvo reaģēšanu. Šādas nodarbības notiek regulāri visa gada garumā un visās dienesta struktūrvienībās, to laikā ugunsdzēsēji glābēji ne tikai atkārtos savas prasmes, bet arī iepazīstas ar jaunākajām metodēm un aprīkojumu.

Ruģeļu ūdenskrātuvē ūdenī tika izvietoti dažādu krāsu peldkostīmi, kas skaidri parādīja, ka labāk izvēlēties spilgtas un redzamas krāsas apģērbu, kas var palīdzēt daudz vieglāk pamanīt cilvēku ūdenī un ātrāk sniegt nepieciešamo palīdzību. Tāpat tika atgādināts, ka piepūšamie matračī, uzpleči un glābšanas riņķi nav drošības garantējošie līdzekļi, jo var radīt maldīgu drošības sajūtu, taču nepasargā no noslīkšanas. Vienīgais, kas patiešām var pasargāt no nelaimes gadījumiem ūdenī, ir drošības veste.



Publicitātes foto

Pie ūdens īpaši jāuzmanā bērni

Atpūšoties pie vai uz ūdens arī pieaugušajiem der atcerēties, ka visdrošāk ir peldēties oficiālajās peldvietās, krastam jābūt lēzenam, ar cietu pamatu, bet upēs pēc iespējas mazākai straumei bez atvareņiem, kā arī nedrīkst lēkt ūdenstīpņē, ja nav izpētīta tās gultne. Nevajadzētu peldēties vienatnē, stiprā vējā, negaisa laikā vai naktī, kad, aizpeldot tālāk no krasta, var apjukt un zaudēt orientēšanās spējas. Arī peldēšanās alkohola reibumā nav atbalstāma, jo ir traucēta apziņa, samazināta koordinācijas spēja un reakcijas ātrums, iespējams, lielāka drosme un bravūrība neapdomīgi riskēt.

Jāatceras, ka pēc uzturēšanās saulē ūdenī jāiet lēnām, lai nav strauja ķermeņa temperatūras maiņa, kas var izraisīt muskuļu krampjus vai sirdsdarbības un asinsrites traucējumus. Vizinoties ar dažādiem peldlīdzekļiem vai nodarbojoties ar kādu no ūdens sporta veidiem, arī pieaugušajiem ieteicams lietot pareizi uzvilktu un aizsprādzētu glābšanas vesti (bērniem līdz 12 gadu vecumam – obligāti).

Pilnīgi noteikti nedrīkst peldēt aiz bojām, kas ierobežo peldvietu, un peldēties ūdenstīpņēs, kur tas ir aizliegts, kā arī jokojoties saukt «Palīgā! Slikstu!».

Tomēr īpaši VUGD aicina vecākus būt vērīgiem un pie ūdens nepārtraukti pieskatīt bērnus, jo nelaimes gadījumi var notikt ļoti ātri un neparedzami – pat 20 cm dziļš ūdens var būt bīstams, ja bērns paslīd un nav neviena tuvumā.

Kā biežākie iemesli, kāpēc bērni nonāk bīstamās situācijās, jāmin šādi:

- **Uzraudzības trūkums** – pietiek pieaugušajam uz mirkli novērsties, lai bērns paslīdētu vai ieietu pārāk dziļi. Bērniem drīkst ļaut rotaļāties, plūcāties un peldēties tik tālu, cik pieaugušais var labi redzēt un nepieciešamības gadījumā ātri piesteigties palīgā, visdrošāk, ja pieaugušais atrodas ūdenī starp krastu un dziļumu. Ja bērns ūdenī atrodas dziļāk par jostasvietu, ar viņu nepārtraukti jāuztur vizuālais kontakts. Īpaši bīstamas ir ūdenstīpnes pie mājas – dīķi, baseini, upes, kas būtu jānorobežo tā, lai bērni vieni paši netiek klāt, kā arī nevajadzētu tajos atstāt mazuļu uzmanību piesaistošas rotaļlietas. Tāpat, ja bērna tuvumā ir vairāki pieaugušie, būtu jāvienojas, kurš pieskata bērnu, lai nav tā, ka visi paļaujas uz to, ka viņu pieskata kāds cits.
- **Pārvērtē savas spējas** – bērns domā, ka prot peldēt labāk, nekā patiesībā spēj, nesaprot, cik ātri var nogurt un dodas pārāk dziļi vai tālu.
- **Spēlētāšanās un nejausās rotaļas pārtop par risku** – bērni grūstās, lec virsū viens otram, rauj zem ūdens, neapziņoties, ka otrs var sākt slīkt.
- **Nezināšana par riskiem** – mazāki bērni nesaprot, ka ūdens var būt bīstams, kas ir dziļums, straume, viņi to uztver kā rotaļu laukumu.
- **Bez pieaugušā atļaujas** – bērni aiziet peldēties bez atļaujas, kad vecāki neredz.
- **Netiek izmantoti glābšanas līdzekļi** – nav uzvilkt glābšanas veste laivā vai uz piepūšamā matrača, vai peldoties. Piepūšamie peldlīdzekļi (riņķi, matracīši, bumbas u. c.) NAV drošības līdzekļi, tie tikai noder rotaļām seklumā un tikai pieaugušo uzraudzībā.
- **Nepiemēroti apstākļi** – ūdens ir pārāk auksts, ir spēcīga straume, slidenas akmeņainas malas, kas var likt zaudēt līdzsvaru vai spēju peldēt.

Ir svarīgi peldētprasmi apgūt pēc iespējas agrāk, tāpēc uzrunāju Diānu Vucāni, kura pirms kāda laika vadīja zīdaiņu peldēšanas nodarbības Ilūkstē, Krāslavā, Jēkabpilī un Daugavpilī. Jautāju Diānai, kā veidojās viņas mīlestība uz peldēšanu un šīs prasmes mācīšanu mazuļiem un bērniem, no kāda vecuma var sākt mācīties peldēt un vai vecāki paši var iemācīt šo prasmi pareizi.



Foto no Diānas Vucānes personīgā arhīva

Diāna Vucāne: «Pateicoties savam tēvam – ūdensslēpošanas trenerim Jānim Kokinam –, bērniņā un jaunībā nodarbojos ar šo sporta veidu. Tajā laikā Eikša ezera krasts Rušonas pagastā bija pārpildīts ar pagasta un pilsētas bērniem. Nezinu, kā tēvs to visu dabūja gatavu, bet ik dienu vasarās pie mums trenējās vairāk nekā 30 mazie sportisti. Galvenais, ka visiem bija jautri, interesanti, bet ļoti svarīgi, ka tēvs daudziem sākumā iemācīja peldēt, tikai tad slēpot pa ūdeni. Tā arī viss sākās – biju ierauta tajā virpulī un, kad paaugos, nācu tēvam palīgā.

Vēlāk, studējot Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijā, patika peldēšanas nodarbības, jo, kā izrādījās, labi peldēju.

Par zīdaiņu peldēšanu sāku interesēties, kad piedzima mans pirmais dēls, lasīju informāciju grāmatās. Neatceros kā, bet manās rokās nonāca grāmata krievu valodā – kā sākt peldēt ātrāk nekā staigāt. Tā man bija kā Morzes ābece. Ilgi studēju grāmatā dotās pamācības un izmēģināju vannā peldināt savu dēliņu – daudzas lietas sanāca.

Tad nāca piedāvājums strādāt Preiļu pilsētas Mehanizatoru ielas bērnu dūzā baseinā. Baseins bija pietiekami dziļš, un tur arī guvu lielisku praksi, strādājot ar bērniņiem.

Esmu izgājusi arī Latvijas Peldēšanas federācijas apmācības kursu zīdaiņu peldēšanas nodarbībās, kas bija vērsti uz zīdaiņu vecāku izglītošanu. Pirmais baseins, kurā sāku vadīt peldēšanas nodarbības zīdaiņiem, bija Ilūkstes pilsētā. Tad sekoja piedāvājums no Krāslavas pašvaldības, Jēkabpils pilsētas un Daugavpils.

Maniem pirmajiem mazuļiem, ar kuriem uzsāku strādāt, nu jau ir astoņi deviņi gadi. Daži turpina trenēties peldēšanā, un ir liela gandarījuma sajūta, kad vecāki pēc sacensībām atsūta bildi ar medaļu kaklā, sakot paldies man – kā pirmajai treneri.

Esmu iemācījusi peldēt ļoti daudziem bērniņiem no Jēkabpils, Krāslavas, Ilūkstes, Daugavpils un Preiļiem. Vienmēr esmu teikusi, ka tas ir mans sirds darbs, jo brīdis, kad bērniņš sāk peldēt pats, ir priecīgs notikums gan pašam, gan vecākam un man.

Slīkšana notiek klusu un nemanāmi

Jāsaprot, ka slīkšana nenotiek kā filmās ar izmisīgiem saucieniem un roku vicināšanu, bet gan klusu un nemanāmi.

Par to, ka cilvēks ūdenī ir briesmās, var liecināt vertikāla poza ūdenī ar nedaudz atgāztu galvu, galva daļēji ir ūdenī, mute līmenī ar ūdens virsmu, un cilvēks nespēj noturēties virs ūdens ilgāk par dažām sekundēm. Rokas ir izstieptas uz sāniem vai uz leju, kustības ir neregulāras, saraustītas, «tukšs» vai stiklains skatiens, ļoti klusa vai dīvaina uzvedība. Ja rodas bažas, vienmēr labāk pārliecināties, vai viss kārtībā, jo slīkšana var notikt mazāk nekā 30 sekundēs – pat pieaugušo acu priekšā.

Ja nelaime tomēr notikusi, jāatceras, ka slīcēju var glābt tikai cilvēks, kurš pats labi prot peldēt un zina, kā cietušo satvert un izvilkst krastā, vienlaikus parūpējoties par savu drošību. Slīcējam var sniegt palīdzību no krasta, pametot virvi vai kādu peldošu priekšmetu, kas palīdzētu noturēties virs ūdens.

Tāpat nekavējoties jāizsauc glābēji pa tālruni 112, pēc iespējas precīzāk norādot nelaimes vietas koordinātes un piebraukšanas iespējas, glābēji jāsauc ar nosaukumu atrašanās vieta.

10 ūdensdrošības noteikumi, ko piespraust labi redzamā vietā un atgādināt saviem bērniem pirms peldes:

- **Nekad neej ūdenī bez manas atļaujas** – pat ne uz minūti, pat mājas baseinā.
- **Vienmēr peldi kopā ar kādu pieaugušo.**
- **Nelec ūdenī, ja nezini, cik tas ir dziļš vai kas ir apakšā.**
- **Ja jūties noguris, tev ir auksti vai slīkti** – uzreiz nāc ārā no ūdens.
- **Nestum un nevelc citus zem ūdens** – joki var būt bīstami.
- **Peldi tikai tur, kur tas ir atļauts** – nepeldi svešās vietās vai vietās kur tas ir aizliegts, jo tur var būt bedres, straumes vai sapinušies zari.
- **Nespēlējies ar piepūšamajiem matračiem dziļā ūdenī** – tie var apgāzties, aizpeldēt pārāk tālu vai uzsprāgt.
- **Vienmēr uzvelc peldvesti, ja esi laivā vai ūdens atrakcijās, arī tad, ja labi peldi.**
- **Ja redzi kādu nelaimē** – nelec glābt pats, sauc pieaugušo.
- **Klausies pieaugušos** – ja viņi prasa nākt ārā no ūdens, nāc bez iebildumiem – pieaugušais redz vairāk un ātrāk pamanā briesmas.

Tomēr pats galvenais, ko der atcerēties, – bērni mācās, skatoties, kā rīkojas viņu vecāki un citi pieaugušie. Ja pieaugušie būs neapdomīgi un pārkāps drošības noteikumus, ļoti iespējams, ka tā rīkosies arī bērni.

Ir svarīgi peldētprasmi apgūt pēc iespējas agrāk, tāpēc uzrunāju Diānu Vucāni, kura pirms kāda laika vadīja zīdaiņu peldēšanas nodarbības Ilūkstē, Krāslavā, Jēkabpilī un Daugavpilī. Jautāju Diānai, kā veidojās viņas mīlestība uz peldēšanu un šīs prasmes mācīšanu mazuļiem un bērniem, no kāda vecuma var sākt mācīties peldēt un vai vecāki paši var iemācīt šo prasmi pareizi.

Ja ūdens temperatūra ir pietiekami augsta, nodarbības var uzsākt jau no trīs mēnešu vecuma. Iemaņas, ko iegūst mazulis pat zīdaiņa vecumā, paliek atmiņā, un tas atvieglo turpmākos apmācības procesus peldēšanā.

Kā speciālists varu teikt viennozīmīgi, ka bērna peldēšanas mācība jāuzsāk pie speciālista, nevis uzņemoties apmācības procesu pašiem vecākiem. Speciālists vienmēr zinās, kā pareizi iemācīt un kā labāk to darīt. Ir tehniskas nianšes, kuras bērnam ir jāiemāca, lai šī peldēšanas būtu pareiza un saglabātos visu laiku. Nepareizi peldēt iemācītu bērnu pārmācīt ir ļoti, ļoti, ļoti grūti.

Tas, ko noteikti gribētu piebilst un uzsvērt – žēl, ka Latvijā nav izveidota sistēma, kas ļautu nodrošināt šo iespēju bērniem apgūt peldēšanas iemaņas pie speciālista par valsts budžeta līdzekļiem. Tas patiešām ir nožēlojami!»

Ja kādam vecākam radušies jautājumi, kā labāk uzsākt peldēšanas mācību, vai kādi citi jautājumi par šo tēmu, Diāna Vucāne ir gatava atbildēt, paskaidrot un palīdzēt. Tālruna numuru saziņai var uzziņāt, vērsties redakcijā.

«Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem». «Par projekta raksta «Par drošu vasaru pie un uz ūdeņiem» saturu atbild SIA «Vietējā»».

MAF
Mediju atbalsta fonds