

PELDIES DROŠI!



Slimību profilakses un kontroles centrs

NEPELDIES



lielā vējā



negaisā,
lietū



naktī

PRIEKŠROKU DOD OFICIĀLAI PELDVIETAI

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



peldi uz krastu,
ja nogursti, pasliktinās
pašsajūta vai
mainās laika apstākļi



krastā palikušajiem
izstāsti, cik ilgi un
tālu peldēsi



pēc saskaršanas saulē
ūdenī ieej lēnām

ūdenī brien lēnām,
taustot pamatu



nepeldies viens



apdomīgi **izvērtē situāciju,**
nepakļauj sevi riskam,
cenšoties glābt slīkstošo.
Palīdzību slīkstošajam sniedz
no krasta, pamatot kādu virvē
iesietu priekšmetu
(plastmasas pudeli, riņķi)
vai pasniedzot zaru,
pie kā pieķerties.

**VIENMĒR PIESKATI
BĒRNUS**
ūdens tuvumā un
neatstāj tos
ne uz mirkli vienus



atsvaidzini **pirmās palīdzības
sniegšanas zināšanas**

nekad nelec uz galvas
ūdenī un neļauj to darīt
citiem

neveic trikus, negrūsties,
jokojoties nesauc
"Palīgā, slīkstu!"

peldēt alkohola vai
citu apreibinošo
vielu ietekmē ir aizliegts

NOSLĪKŠANA UN SLĪKŠANA 2018. gadā

124 nāves gadījumi
(t.sk. 6 bērni)

Aptuveni **katrs otrais** no noslīkušajiem

ir bijis **alkohola reibumā**

Ja pamani slīkšanu,
sauc pēc palīdzības
(ja tuvumā nav glābēja vai
citu personu, kas var palīdzēt,
zvani 112).

Atceries – slīkstošs cilvēks
nespēj saukt vai māt ar roku
pēc palīdzības!

