

# 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



nekad nelec uz galvas  
ūdenī un neļauj to darīt  
citiem

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



nepeldies viens



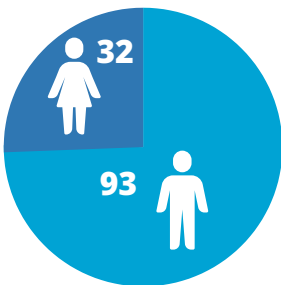
peldēt alkohola vai  
citu apreibinošo  
vielu ietekmē ir aizliegts



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

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.

atsvaidzini **pirmās palīdzības**  
sniegšanas zināšanas



## NOSLĪKŠANA UN SLĪKŠANA

2021. gadā

**125** nāves gadījumi  
(t.sk. 7 bērni)

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!