

DROŠĀ LAIVOŠANA



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Pirms laivošanas iepazīsties ar:

- tuvāko dienu laika prognozi. Pērkonā negaisa vai stipra vēja gadījumā labāk palikt mājās.
- laivošanas maršrutu, izvēlētās ūdenstilpes specifiku (sarežģītību, šķēršļiem)

Bērni nepārtraukti jāuzrauga gan laivojot, gan atpūšoties piknika zonā!

Telefonu, naudu un dokumentus iepakoj ūdens necaurlaidīgos traukos vai maisos.

Galvā velc cepuri un uzliec saulesbrilles.

Nekad nedodies laivot vienatnē! Nelaiemes gadījumā līdzcilvēki spēs palīdzēt un izsaukt palīdzību.

Alkohola lietošana nav savienojama ar aktīvo atpūtu pie un uz ūdens!

Lai laivošana būtu droša, vienmēr uzvelciet mugurā **glābšanas vesti**, vienalga, vai Jūs brauciet pa upi, ezeru, dīķi vai jūru.

LĪDZI ŅEM:

- Glābšanas vesti
- Pārtiku un ūdeni
- Sausu, tīru maiņas apģērbu
- Repelentu pret insektiem, t.sk. ērcēm
- Saules aizsargkrēmu (SPF 50)
- Medikamentus



Kāpjot iekšā vai ārā no laivas, sākumā jāapsēžas uz malas, jāpalūdz līdzcilvēku pieturēt laivu un tikai tad jākāpj ārā.