



man\_ir\_mugurkauls



20.451 likes

AKTĪVA ATPŪTA PIE ŪDENS UN TAVA DROŠĪBA

[#peldiesdrosi](#) [#nelecudeniuzgalvas](#) [#sargaveselibu](#) [#stiprsraksturs](#)

[View all 245 comments](#)

1 DAYS AGO



man\_ir\_mugurkauls



**edgarfrsh** Peldēties ir forši, es to daru visa gada garumā! Bet forši tas ir tikai tad, ja paliec dzīvs un vesels. Makšķerniekiem pārsteigumi nepatīk, tāpēc uz ūdens jābūt ļoti atbildīgam.



**kasparsozolins** Dzīvo, cienot sevi un valdot savu neprātu! Āksts citu acīs vari būt dažādos veidos - ne tikai riskējot ar savu dzīvību un prasti izrādoties. Lielākais izaicinājums, kādu Tu vari pieņemt, ir, nevis cenšoties izpelnīties atzinību citu priekšā, rikojoties pārgalvīgi un muļķīgi, bet saglabājot savu nostāju un parādot stipru raksturu brīžos, kad tas ir visgrūtāk.



**intarsbusulis** Sargā savu draugu veselību! Neliec viņiem darīt lietas, kas var kaitēt viņu veselībai un atturi viņus no pārgalvīgām rīcībām! Īsti draugi to novērtēs pat tad, ja paši neieklāusiesies. Neīstie draugi pazobosies, bet tu jau vēlies savā dzīvē īstos!

#drosiunatbildīgi #esmutalantīgs #sargatseviuncitus

1 DAYS AGO



man\_ir\_mugurkauls



24.950 likes



**NRC\_Vaivari\_Anda\_Nulle** Vislabākā traumu ārstēšana ir to novēršana. Lai to īstenotu dzīvē, ir nepieciešams saprāts! Mans novēlējums visiem skolēniem ir mācīties fiziku, mācīties bioloģiju un, galvenokārt, mācīties DOMĀT, lai nepieļautu situācijas, kurās negaidīti pielietots spēks salauž dzīves. Pirms kaut ko darīt, mirkli padomā! Neviena pārgalvība nav to vērts, lai nejaušības dēļ pavadītu dzīvi ratiņkrēslā! Izmantojiet savu prātu, lai pasargātu sevi un atturētu arī citus no riskantas uzvedības!

[#nelecuzgalvas](#) [#neparbaudiseviudeni](#) [#esigudrs](#)

1 DAYS AGO



man\_ir\_mugurkauls



## IZVĒLIES OFICIĀLU PELDVIETU

### 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



Izvērtē savas spējas  
un necenties  
pašapliecināties



Ūdenī brien lēnām,  
taustot pamatu



Ja neesi pārlicināts par savām  
peldēšanas prasmēm — iebrien ūdenī  
drošā dziļumā (kad vari stabili nostāvēt  
kājās) un tad peldi uz krasta pusi

Ja pārvietojies ūdens  
transporta līdzeklī,  
uzvelc peldvesti



Ja tikai mācies peldēt,  
izmanto peldvesti



Neej peldēties, ja esi  
stipri sakarsis saulē



19.828 likes

#drosapeldvieta #peldiesarcitiem #parbauduseviskolassola

1 DAYS AGO



man\_ir\_mugurkauls



## NEPELDIES



lielā vējā



negaisā,  
lietū



naktī

Nepeldies viļņos  
un upēs, kur ir spēcīga  
straume un atvari



Nepeldi aiz bojām,  
kas ierobežo peldvietu



Nepeldies viens



Nepeldies pēc ēšanas  
un lielas fiziskas slodzes  
(pagaidi vismaz 30min)



Nekad nelec uz galvas  
ūdenī un neļauj to darīt  
citiem



Nepārvērtē savus  
spēkus, nedīžojies,  
nejokojies,  
saucot palīgā



Nelieto  
nepiemērotus  
ūdenstransporta  
līdzekļus

Negrūd ūdenī citus un  
neprovocē citus uz  
nedrošu rīcību



Nepeldi  
glābt sliktstošu  
cilvēku, bet sauc pēc  
palīdzības pieaugušos



20.519 likes

#drosaatputa #neizaicinusevi #neizaicinucitus

1 DAYS AGO





man\_ir\_mugurkauls



KAS AR MANI VAR NOTIKT,  
JA LĒKŠU?

VIENS NEPĀRDOMĀTS LĒCIENS  
UZ GALVAS ŪDENĪ  
VAR MANĪT TAVU DŽĪVI PILNĪBĀ!

MUGURKAULA KAKLA DAĻAS  
TRAUMĒŠANA



INVALIDITĀTE (PARALĪZE)  
UZ MŪŽU NĀVE

SEKAS MUGURKAULA KAKLA DAĻAS  
SKRIEMEĻU TRAUMAI (LŪZUMAM)



Paralizēts viss ķermenis,  
kājas, rokas, plaukstas

24 stundas diennaktī  
nepieciešama pastāvīga  
palīdzība ikdienas aktivitātēs –  
paēst, apģērbties, nomazgāties



Nespēj elpot (tiek pieslēgts  
mākslīgajai elpināšanai),  
kontrolēt urīnpūšļa un  
zarnu darbību

Var pakustināt tikai galvu



Var nespēt runāt

Var būt spējīgs vadīt  
motorizētu ratiņkrēslu



Nespēj vadīt  
automašīnu



31.589 likes



#sargamugurkaulu #velosstaigat #1b2bc3a4b5ac6c

1 DAYS AGO



man\_ir\_mugurkauls



# JA ESI KLĀT NELAIMES GADĪJUMĀ

---



112

ZVANI, NOSAUCOT  
NELAIMES VIETAS  
KOORDINĀTAS  
UN PIEBRAUKŠANAS IESPĒJAS



SAGAIDI GLĀBĒJUS,  
NORĀDI CIETUŠĀ  
ATRAŠANĀS VIETU

---



BEZ VAJADŽĪBAS PATS  
NEKUSTINI CIETUŠO,  
NENES ĀRĀ NO ŪDENS



24.950 likes



#divimetri #glabjprofesionalis #zvanu112

1 DAYS AGO





man\_ir\_mugurkauls



30,220 likes

Nelaimes gadījumi visbiežāk notiek ar tiem, kuri jūtas bezbailīgi un pādroši. Darīt kaut ko riskantu, darīt to, ko citi nespēj izdarīt vai darīt kaut ko tāpēc, ka citi to dara, ir veidi, kā mēs cenšamies pašapliecināties. Tas ir svarīgi, jo palīdz mums justies labāk un rada sajūtu, ka tādēļ citi mūs cienīs un apbrīnos. Atteikšanās darīt kaut ko riskantu ir gribasspēka un stipra rakstura pazīme.

Pašapliecinies veidos, kas ir droši veselībai un rada ilgstošu cieņu, apbrīnu un prieku citos! **Uzraksti zemāk vismaz trīs veselībai drošus veidus, kādos Tu varētu pašapliecināties, lai justos labāk un vienlaikus saņemtu uzmanību un apbrīnu no citiem.**

--	--	--

[#specigsmugurkauls](#) [#specigraksturs](#) [#specigsgribasspeks](#)

1 DAYS AGO





# man\_ir\_mugurkauls



Peldies speciāli izveidotā peldvietā

Nepeldies lielā vējā, negaisā, nakts laikā

Sargā sevi un citus

Nepeldies, kur ir liela straume un atvari

Nelec uz galvas ūdenī

Izvērtē savas spējas

Neļauj lēkt citiem uz galvas ūdenī

Izmanto peldvesti, ja nemāki peldēt

Neriskē ar veselību, lai pašapliecinātos

Peldvietas krasts ir lēzens un ar cietu pamatu

Nepeldies viens

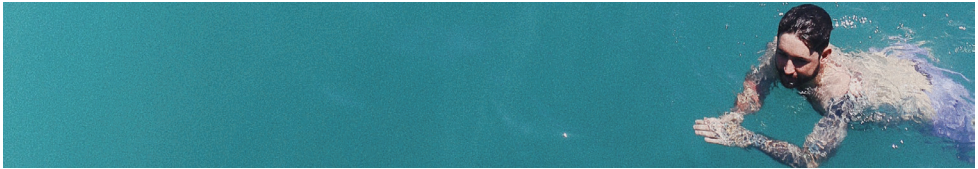
Domā ar galvu, nevis lec uz tās

Pašapliecinies veselībai drošos veidos





man\_ir\_mugurkauls



24.950 likes

Pārbaudi savas zināšanas par drošu uzvedību aktīvās atpūtas laikā pie ūdens, atbildot uz zemāk esošajiem jautājumiem. Katram jautājumam pareiza var būt viena vai vairākas atbildes!

1. Vecumā no 10 līdz 14 gadiem noslikšana ir:
  - a. Galvenais ārējās nāves cēlonis
  - b. Otrs galvenais ārējās nāves cēlonis
  - c. Trešais galvenais ārējās nāves cēlonis
2. Kad nav droši peldēties?
  - a. Dienas laikā
  - b. Nakts laikā
  - c. Negaisa laikā
3. Mugurkaula traumas rezultātā sliktākajā gadījumā:
  - a. Iestājas visa ķermeņa neatgriezeniska paralīze
  - b. Tiek neatgriezeniski zaudētas spējas staigāt
  - c. Tiek zaudētas runas un redzes spējas
  - d. Iestājas visa ķermeņa paralīze, bet var ar laiku atgūt kustības spējas
4. Vai ir iespējams noslikt tā, ka neviens apkārt esošais nepamana?
  - a. Nē, nav iespējams, jo sliēcjs noteikti sauktu pēc palīdzības vai šļakstītos
  - b. Jā, jo sliēcjs var nebūt spējīgs saukt pēc palīdzības vai uzsist pa ūdeni
5. Sakarsušam nevajag peldēties, jo
  - a. Var apstāties sirds un noslikt
  - b. Var saaukstēties
  - c. Var saraut krampjus un noslikt
6. Redzot kādu sliktam, vispirms
  - a. Pēc iespējas ātrāk peldēšu pie viņa, lai izglābtu
  - b. Meklēšu kaut ko peldošu un metīšu viņa virzienā
  - c. Zvanišu 112 un izsaukšu palīdzību

#drosmebutgudram #zinasanassarga #eszinuunsaprotu

1 DAYS AGO



man\_ir\_mugurkauls



24.950 likes

Iedod šo testu aizpildīt arī kādam no saviem vecākiem un salīdziniet, kurš no jums ir zinošāks jautājumos par drošu uzvedību aktīvās atpūtas laikā pie ūdens!

1. Vecumā no 10 līdz 14 gadiem noslikšana ir:
  - a. Galvenais ārējās nāves cēlonis
  - b. Otrs galvenais ārējās nāves cēlonis
  - c. Trešais galvenais ārējās nāves cēlonis
2. Kad nav droši peldēties?
  - a. Dienas laikā
  - b. Nakts laikā
  - c. Negaisa laikā
3. Mugurkaula traumas rezultātā sliktākajā gadījumā:
  - a. Iestājas visa ķermeņa neatgriezeniska paralīze
  - b. Tiek neatgriezeniski zaudētas spējas staigāt
  - c. Tiek zaudētas runas un redzes spējas
  - d. Iestājas visa ķermeņa paralīze, bet var ar laiku atgūt kustības spējas
4. Vai ir iespējams noslikt tā, ka neviens apkārt esošais nepamana?
  - a. Nē, nav iespējams, jo slīcējs noteikti sauktu pēc palīdzības vai šļakstītos
  - b. Jā, jo slīcējs var nebūt spējīgs saukt pēc palīdzības vai uzsist pa ūdeni
5. Sakarsušam nevajag peldēties, jo
  - a. Var apstāties sirds un noslikt
  - b. Var saaukstēties
  - c. Var saraut krampjus un noslikt
6. Redzot kādu sliktam, vispirms
  - a. Pēc iespējas ātrāk peldēšu pie viņa, lai izglābtu
  - b. Meklēšu kaut ko peldošu un metīšu viņa virzienā
  - c. Zvanišu 112 un izsaukšu palīdzību

#sargatbernus #raditpiemeru #laimigikopailgi

1 DAYS AGO



Slimību profilakses un kontroles centrs



NACIONĀLAIS  
VESELĪBU  
VEICINOŠO  
SKOLU TĪKLS

**Materiālu sagatavoja  
Slimību profilakses un kontroles centrs**

Duntes iela 22, k-5, Latvija, LV-1005  
Tālrunis: +371 67501590 E-pasts: [pasts@spkc.gov.lv](mailto:pasts@spkc.gov.lv)  
Mājaslapa: [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)

**Seko mums sociālajos tīklos:**



[twitter.com/SPKCentrs](https://twitter.com/SPKCentrs)



[facebook.com/SPKCentrs](https://facebook.com/SPKCentrs)



[draugiem.lv/sveiksunvesels](https://draugiem.lv/sveiksunvesels)

Slimību profilakses un kontroles centrs

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā  
atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

Bezmaksas izdevums  
Rīga, 2020