



Latvijas Peldēšanas
federācija



Sabiedrības integrācijas
fonds

Cilvēku drošība uz ūdens Latvijā

LPF rekomendācijas publisko peldbaseinu darba organizēšanai



Sabiedrības integrācijas fonds

Pasākumu finansiāli atbalsta Sabiedrības integrācijas fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem

Projekta Nr.2018.LV/NVOF/DAP/MAC/050/20

Ziņojums "Cilvēku drošība uz ūdens Latvijā. LPF rekomendācijas publisko peldbaseinu darba organizēšanai" ir sagatavots ar Sabiedrības integrācijas fonda finansiālu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.

Par ziņojuma saturu atbild biedrība «Latvijas Peldēšanas federācija»

#NVOfonds

www.swimming.lv

www.pelddidrosi.lv

© Latvijas Peldēšanas federācija, 2018

Visas tiesības aizsargātas. Rekomendācijas ir biedrības "Latvijas Peldēšanas federācija" autortiesību objekts un aizsargāts atbilstoši Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem. Dokumenta elektroniskā versija ir pieejama Latvijas Peldēšanas federācijas mājaslapā www.swimming.lv. Drukātu un iesietu versiju iespējams iegādāties Latvijas Peldēšanas federācijas birojā, Ķīpsalas ielā 5, Rīgā, LV-1048 (e-pasts: info@swimming.lv)

Dokumenta pavairošanai vai tulkošanai, neatkarīgi no tā vai mērķis ir komerciāls vai nekomerciāls, ir nepieciešama Latvijas Peldēšanas federācijas rakstiska piekrišana. Piekrišanu ir iespējams saņemt rakstot pieprasījumu uz Latvijas Peldēšanas federācijas e-pastu info@swimming.lv

Latvijas Peldēšanas federācija ir veikusi visus nepieciešamos piesardzības un kontroles pasākumus, lai pārbaudītu šajā dokumentā iekļauto informāciju. Latvijas Peldēšanas federācija nevar izsniegt nedz tiešas, nedz netiešas garantijas par datu neklūdīgumu. Latvijas Peldēšanas federācija neuzņemas atbildību par zaudējumiem, kas var rasties vai radušies šī dokumenta lietošanas rezultātā.

SATURA RĀDĪTĀJS

IEVADS	5
PELDBASEINA DROŠĪBAS PLĀNS	8
Risku novērtējums.....	9
Peldbaseina darba nodrošināšanā iesaistītais personāls	11
Pedagoga atrašanās vieta nodarbības laikā.....	22
Peldbaseina apmeklētāju aktivitāšu organizēšana	24
DROŠU UN KVALITATĪVU PELDĒTAPMĀCĪBAS PAKALPOJUMU NODROŠINĀŠANA STRUKTURĒTĀS NODARBĪBĀS.....	27

IEVADS

Latvijas Peldēšanas federācijas (LPF) rekomendācijas publisko peldbaseinu darba organizēšanai, ievērojot drošības standartus dažādās darbības jomās gan strukturētu, gan nestrukturētu aktivitāšu ietvaros, ir pirmais šāda veida dokuments Latvijā un tas nepretendē uz normatīva dokumenta statusu. Neskatoties uz LPF pārliecību par šo rekomendāciju atbilstību labai peldbaseinu pārvaldības un darba organizēšanas praksei, LPF uzstāj, ka valstī būtu jāveido visaptverošs normatīvais regulējums, kas reglamentētu visas publisko peldbaseinu lietošanas sfēras – sākot no kvalitatīvu un lietošanai (mācību procesam) drošu projektu izstrādes, līdz pat peldēšanas treneru un apmeklētāju drošības uzraugu kvalifikācijai.

Lai gan peldbaseini salīdzinājumā ar atklātām ūdenstilpnēm ir vērtējami kā krietni drošāka vide peldēšanai un cita veida aktivitātēm ūdenī, dažāda rakstura nelaimes gadījumi peldbaseinos notiek regulāri. Ņemot vērā peldbaseina slēgto vidi, kas ir vieglāk uzraugāma un kontrolējama, šādi nelaimes gadījumi nav pieņemami. Apdraudējumi un riski, kuri visbiežāk peldbaseinos ir par pamatu dažādiem traumai vai pat nāves gadījumiem, ir sekojoši:

- Neatbilstoša uzraudzība – peldbaseinā neatrodas par drošību atbildīgs darbinieks, problēmas ar personas identificēšanu vai neatbilstoša reakcija ārkārtas situācijās;
- Veselības problēmas aktivitāšu laikā, piemēram, sirds traucējumi, hipotermija, utt.
- Alkohols vai ēdiens pirms peldēšanas aktivitātēm;
- Zināšanu, prasmju un pieredzes trūkums;
- Prasmēm un spējām neatbilstoša noslodze vai spēku pārvērtēšana;
- Neatļauta piekļuve peldbaseinam;
- Neuzraudzītas peldēšanas aktivitātes;
- Lēkšana pārāk seklā peldbaseinā/ūdenī;
- Bīstama vai pārgalvīga uzvedība;
- Inventāra ļaunprātīga izmantošana;
- Duļķains baseina ūdens, kas ietekmē baseina dibenu vai citu apmeklētāju redzamību;
- Personāla kvalifikācijas līmenis.

LPF rekomendācijas ir vadlīnijas, kas jāņem vērā peldbaseina pārvaldniekam izstrādājot peldbaseina drošības plānu, nevis šauri definētas un universālas prasības. Katrs peldbaseins var atšķirties pēc savas uzbūves, izmēriem, noslogojuma un darbības mērķiem, līdz ar to arī drošības

plāns nevar būt universāls. Šo rekomendāciju mērķis ir sniegt pamatotu un maksimālu detalizētu ieskatu peldbaseina drošības plāna izstrādē, kas, izvērtējot visus potenciālos riskus, ļauj veidot tādu vidu, kas ir maksimāli droša un patīkama gan strukturētu nodarbību audzēkņiem, gan tiem apmeklētājiem, kas peldēšanu izbauda kā atpūtu vai rekreācijas līdzekli. LPF paredz, ka rekomendācijas var būt noderīgas arī jaunu peldbaseinu plānošanas, projektēšanas un būvniecības procesā, jo virkne no drošības apsvērumiem ir īstenojami tieši būvniecības stadijā.

Rekomendācijas balstās uz diviem savstarpēji saistītiem "pīlāriem", kuriem jābūt arī ikviena peldbaseina drošības plāna pamatos, tie ir – regulārs apdraudējuma/risku izvērtējums un preventīvās darbības drošības nodrošināšanai. Praktiskie pasākumi šo darbību īstenošanā ir peldbaseina vadības kompetence, plānojot, organizējot un īstenojot gan drošas vides izveides/labiekārtošanas, gan informatīvi izglītojošus pasākumus apmeklētājiem un personāla atlases un profesionālās pilnveides pasākumus.

Jebkurš peldbaseins būs daudz drošāks, ja tā personāls un arī apmeklētāji būs informēti par iespējamiem apdraudējumiem un peldbaseinā uzvedīsies atbildīgi. Vadlīnijas noteiks pasākumus, kuri palīdzēs šim procesam.



PELDBASEINA DROŠĪBAS PLĀNS

Gan privātie, gan publiskie peldbaseini ir paaugstinātas bīstamības vide, kura pieprasa pastiprinātu uzraudzību un rūpes par apmeklētāju drošību, neatkarīgi no aktivitātes mērķa (apmācības, sports, rehabilitācija, atpūta, utt.), vecuma un peldēšanas prasmēm. Šo drošības pasākumu īstenošanai peldbaseina vadībai ir jāizstrādā **peldbaseina drošības plāns**, kas ietver skaidri definētu uz apmeklētāju drošības stiprināšanu vērstu procedūru kopumu gan ikdienas darbā, gan ārkārtas situācijas gadījumos. Peldbaseina drošības plānā minēto procedūru kopums ietver 12 monitoringa jomas:

1. Risku novērtējums;
2. Peldbaseina darba nodrošināšanā iesaistītais personāls;
3. Pirmās palīdzības nodrošināšana;
4. Drošības ekipējums;
5. Komunikācija;
6. Ārkārtas situāciju rīcības plāns;
7. Peldbaseina aprīkojums;
8. Peldbaseina apmeklētāju ekipējums;
9. Elektrisko ierīču lietojums peldbaseinā;
10. Strukturētu nodarbību un nestrukturētu aktivitāšu organizēšana un vadība;
11. Labklājības nodrošināšana un bērnu uzraudzība;
12. Peldbaseina darbinieku atbildība

Vienlaikus jānorāda, ka katras iestādes vadītājs ir tiesīgs un aicināts izvērtēt pārraugamā peldbaseina specifiku (peldbaseinu tips, skaits, papildu objekti – pirtis, spa elementi, utt.) un to radītos riskus, un nepieciešamības gadījumā iekļaut tās peldbaseina drošības plānā. Šajā rekomendāciju versijā LPF koncentrēsies uz būtiskākajām jomām, kas tieši saistītas ar cilvēkresursiem un nodarbību plānošanu.

Peldbaseina drošības plānā jābūt ietvertai skaidrai operatīvās darbības shēmai gan ikdienas darbībā (ikdienas darbības plāns), gan ārkārtas situācijās (ārkārtas rīcības plāns).

PELDBASEINA DROŠĪBAS PLĀNS

Peldbaseina vadībai ir jāizstrādā peldbaseina drošības plāns, kas ietver skaidri definētu uz apmeklētāju drošības stiprināšanu vērstu procedūru kopumu gan ikdienas darbā, gan ārkārtas situācijas gadījumos

Risku novērtējums

Risku novērtējums ir peldbaseina drošības plāna pamatu pamats – tikai atbilstoši izvērtējot visus potenciālos apdraudējumus un veicot to iespējamības novērtējumu (risku), peldbaseina pārvaldniekam un pārējiem darbiniekiem ir iespēja veidot maksimāli drošu un patīkamu apmeklētāja atrašanos peldbaseinā un kvalitatīvu peldēšanas nodarbību norisi. Risku novērtējums ietver piecus secīgus soļus:

- 1) Apdraudējumu identificēšana;
- 2) Apdraudējumam pakļauto personu un apdraudējuma rakstura identificēšana;
- 3) Risku novērtēšana un preventīvo pasākumu to mazināšanai nodrošināšana;
- 4) Dokumentēšana;
- 5) Īstenoto pasākumu kontrole un regulāra risku kritiska izvērtēšana (monitorings).

Visi pieci elementi ir jāiekļauj peldbaseina ikdienas darbības plānā un ārkārtas rīcības plānā, norādot nepieciešamos kontroles pasākumus. Kā primārās, bet ne vienīgās, riska novērtējuma jomas ir minamas bērnu drošība; darba spēka kvalifikācija; nomnieku kompetence un kvalifikācija; strukturēto nodarbību organizēšana un nestrukturēto aktivitāšu uzraudzība. Daļa no tām tiks iztīrītas šajās rekomendācijās.

Viena no būtiskākajām riska jomām ir peldbaseina infrastruktūras (ģērbtuves, dušas, vannas, pārējie objekti) atbilstība drošām un viegli uzraugāmām peldēšanas vai cita rakstura ūdens aktivitātēm. Ir skaidrs, ka vairums no rekomendācijām šajā elementā ir saistītas ar peldbaseina ēkas dizainu un funkcionālo vīziju, kas tiek nodefinētas jau peldbaseina ēkas projektēšanas stadijā, līdz ar to šādas rekomendācijas vairāk ir noderīgas pašos ieceres pirmsākumos, tomēr atsevišķos gadījumos tās ir īstenojamas vai pielāgojamas arī uzbūvētos

peldbaseinos. Peldbaseina pārvaldniekam finansiālo iespēju robežās ir jāveic visi infrastruktūras uzlabošanas darbi atbilstoši šīm rekomendācijām, kā arī jāpievērš pastiprināta uzmanība tiem paaugstināta riska elementiem, kas nav novēršami. Vēlāk tiks uzskaitītas tās rekomendācijas, kas ir būtiskas peldbaseina infrastruktūras risku novērtēšanā.

Veicot apdraudējumu identificēšanu un risku novērtējumu, peldbaseina pārvaldniekam ne vien jābūt kompetentam peldbaseina uzbūves, lietošanas un peldēšanas sporta veidu jautājumos, bet arī maksimāli objektīvam. Viens no šādiem objektivitātes instrumentiem var būt darbinieku un arī apmeklētāju viedokļu uzklauššana un izvērtēšana. Kā vēl viens objektīvas informācijas ieguves veids var tikt izmantoti t.s. "stresa" tests, kura laikā peldbaseina pārvaldnieks var pārlicināties par savas iestādes un darbinieku vāmajām un stiprajām pusēm. Stresa testā var pārbaudīt tādas aspektus, kā darbinieku spēju identificēt slīkstošu personu, reaģēšanas ātrumu un kvalitāti, sadarbības spējas, Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta (NMPD) brigādes izsaukšanas un ierašanās laiku, NMPD brigādes iekļūšanu visās peldbaseina telpās un iespējas veikt nepieciešamās atdzīvināšanas darbības, utt. Daļa no šādos testos iegūtajiem rezultātiem var būt par pamatu papildus drošības pasākumu īstenošanai. Piemēram, ilgstošas NMPD ierašanās gadījumos, peldbaseina pārvaldniekam jālemj par nepieciešamību peldbaseinā izvietot specializētos medicīnas līdzekļus, kā arī vizualizētu un viegli saprotamu instrukciju pirmās palīdzības vai atdzīvināšanas pasākumu sniegšanai, izvietojot to labi pārredzamā vietā.

Veicot apdraudējumu identificēšanu un risku novērtējumu, iegūtos rezultātus nepieciešams izvērtēt divās dimensijās – norises iespējamība (liela-minimāla) un risks (augsts – zems). Jo lielāka ir identificētā apdraudējuma norises iespējamība un augstāki riski, jo steidzamāk ir jāveic šī apdraudējuma novēršanas pasākumi. Gadījumos, kad šādi pasākumi nav īstenojami, pārvaldniekam jālemj par konkrētu ar šo apdraudējumu saistīto aktivitāšu/personu loku ierobežošanu vai pārtraukšanu.

Risku novērtējums un monitorings ir jāveic regulāri, taču ne retāk kā reizi gadā – peldbaseina sezonas atklāšanas brīdī.

RISKU NOVĒRTĒJUMS

Tikai atbilstoši izvērtējot visus potenciālos apdraudējumus un veicot to iespējamības novērtējumu ir iespēja veidot maksimāli drošu un patīkamu apmeklētāja atrašanos peldbaseinā un kvalitatīvu peldēšanas nodarbību norisi;

Veicot apdraudējumu identificēšanu un risku novērtējumu, peldbaseina pārvaldniekam ne vien jābūt kompetentam peldbaseina uzbūves, lietošanas un peldēšanas sporta veidu jautājumos, bet arī maksimāli objektīvam

Risku novērtējums un monitorings ir jāveic regulāri, taču ne retāk kā reizi gadā – peldbaseina sezonas atklāšanas brīdī

Peldbaseina darba nodrošināšanā iesaistītais personāls

Peldbaseina darbībā iesaistītais personāls ir iedalāms četrās kategorijās – administratīvais personāls, apkalpojošais personāls, cilvēkdrošības uzraudzības personāls un mācību spēki. Visiem peldbaseina darba nodrošināšanā iesaistītajiem darbiniekiem ir jāpārzina peldbaseina drošības plāns un katra darbinieka loma gan ikdienas darbā, gan ārkārtas situācijas gadījumos. Neapšaubāmi, ka lielākā uzmanība ir jāpievērš tieši drošības uzraudzības personālam, kā arī mācību spēkiem, kas īsteno dažāda rakstura nodarbības peldbaseinā. Vienlaikus LPF rekomendē, ka ikviens peldbaseina darbinieks tiek apmācīts un sagatavots pirmās palīdzības sniegšanai, kā arī specifiskām atbalsta darbībām ārkārtas situāciju gadījumos, tādējādi veidojot kvalitatīvu un efektīvu komandas darbu. Katra darbinieka lomu un kompetences jomu nosaka peldbaseina pārvaldnieks, kura kompetencē ir arī rūpēties par to, lai katrs darbinieks ir spējīgs un apmācīts pildīt tam uzticētos uzdevumus.

Cilvēkdrošības uzraudzības personāls. Cilvēkdrošības uzraudzības darbinieku jeb glābēju (profesiju klasifikatorā "glābējs" tiek definēts krietni plašāk, tāpēc, lai neradītu pārpratumus, šajās rekomendācijās turpmāk tiks izmantots termins "cilvēkdrošības uzraudzības darbinieks") klātesamību publiskajos peldbaseinos Latvijā nereglementē neviens no normatīvajiem aktiem,

tomēr bez viņiem jebkurā publiskajā peldbaseinā drošība nav iedomājama. Atbilstoša normatīvā regulējuma trūkums nozīmē arī to, ka Latvijā nav vienotu standartu, kas noteiktu nepieciešamo cilvēkdrošības uzraudzības darbinieku skaitu dažāda izmēra un noslodzes peldbaseinos, kā arī reglamentētu viņiem nepieciešamo kvalifikāciju un prasmes. Dažkārt peldbaseinu pārvaldnieki drošības nodrošināšanas nolūkos paši pieņem lēmumu par apmācīta personāla nolīgšanu štatā un pretendentiem nepieciešamo kvalifikāciju, prasmēm, kas ir apsveicami, tomēr bieži nākas konstatēt, ka darba devējam trūkst izpratnes par konkrētā amata nozīmi un funkcijām peldbaseina apmeklētāju cilvēkdrošības uzraudzīšanā un nodrošināšanā.

Būtisks aspekts ir cilvēkdrošības uzraudzības darbinieku rīcības plāna esamība ārkārtas situācijās, kas ietver gan trauksmes izziņošanu un NMPD izsaukšanu, gan nepieciešamo glābšanas vai pirmās palīdzības sniegšanas pasākumu īstenošanu, gan NMPD brigādes nokļūšanu notikuma vietā. Peldbaseina pārvaldniekam ir jānodrošina tādi apstākļi, kas ļautu īstenot visas nepieciešamās darbības maksimāli ātri un efektīvi.

LPF kompetenču jomā neietilpst glābšanas uz ūdens darbs un glābēju uz ūdens kvalifikācija; tās sagatavotās rekomendācijas ir balstītas uz citu valstu pieredzi un konsultējoties ar attiecīgās jomas speciālistiem, priekšplānā izvirzot tieši peldbaseinu specifiku.

Diemžēl Latvijā šobrīd nav pieejama licencēta glābšanas uz ūdens vai peldbaseina glābēju apmācības/sertifikācijas programma, līdz ar to LPF rekomendē peldbaseina pārvaldniekam pašam veikt personāla apmācību, iekļaujot sekojošas kompetences: pirmās palīdzības sniegšana, peldētprasme, glābšanas uz ūdens iemaņas (slīcēja glābšana, izvilkšana no baseina), rīcība peldbaseinos vai ūdenī raksturīgu traumu gadījumos.

Cilvēkdrošības uzraudzības personālam nepieciešamā **kvalifikācija**: pirmās palīdzības pamatzināšanu apmācības programmas ar papildu zināšanu apguvi saistībā ar apmācāmo vajadzībām un riskiem (12 + 8 stundas), ko veic Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienests vai cita kvalificēta iestāde, kuras programma ir licencēta¹.

Specifiskās prasmes: lēkšana ūdenī, niršana, peldēšana, peldēšana apgērbā, slīcēja glābšana, pie samaņas un bez samaņas esošas personas izvilkšana no baseina, kombinētie uzdevumi, rīcība specifisku traumu (galvas, kakla, mugurkaula) gadījumos. Tiek stingri rekomendēts, ka visi darbā norīkotie glābēji ir pietiekami fiziski spēcīgi un spēj bez liekas piepūles

¹ LPF sadarbībā ar pirmās palīdzības ekspertiem strādā pie minimālo prasību noteikšanas iekļaušanai šādās programmās

nopeldēt 100m uz krūtīm, 100m uz muguras, lēkt ūdenī un ienirt vismaz 2m dziļumā, kā arī nopeldēt 50m garu distanci 50 sekundēs.

Fiziskā un mentālā sagatavotība: ņemot vērā amata specifiku, darbinieka fiziskajai un mentālajai sagatavotībai var būt kritiska loma ārkārtas situācijās, kad dzīvības glābšana var būt vien dažu sekunžu jautājums. Vienlaikus ir svarīgi ņemt vērā, ka cilvēkdrošības uzraudzības darbinieka ikdienu veido darbs ar cilvēkiem un tieši viņa rekomendācijas/aizrādījumi var būt būtiski drošības procedūru ievērošanai un vispārējai drošībai objektā, tāpēc svarīgas ir šī darbinieka komunikācijas prasmes un vērība. Darbiniekam ir jābūt arī personīgi atbildīgam par tādiem aspektiem kā adekvāts šķidruma un uztura patēriņš, siltums un saules aizsardzība (ja strādā āra apstākļos). Nepietiekama uzmanība šiem vispārējās veselības aspektiem ievērojami mazinās spēju pildīt savus pienākumus.

LPF vērš uzmanību tam, ka nepastāv un nedrīkst pastāvēt tāds amats kā "glābējs – instruktors". Glābēja galvenais darba uzdevums ir apmeklētāju drošības nodrošināšana un jebkura veida/rakstura aktivitāte, tai skaitā instruktora pienākumu pildīšana, nav savienojama ar glābēja darbu. Tāpat nav pieļaujams, ka atbildīgais darbinieks savas dežūras laikā izmanto elektroniskās ierīces vai cita veida rīkus, kas novērš viņa uzmanību no pienākumu izpildes. Cilvēkdrošības uzraudzības speciālista **darba pienākumi** ir:

- Kvalitatīva un efektīva peldbaseina uzraudzība;
- Peldbaseina apmeklētāju uzvedības kontrole;
- Preventīvo drošības pasākumu pielietošana;
- Rīcības plānam atbilstoša darbība ikdienas un ārkārtas situācijās;
- Glābšanas darbu veikšana;
- Mugurkaula traumu identificēšana un atbilstošu lēmumu pieņemšana;
- Nodrošināt pirmo palīdzību savas kvalifikācijas ietvaros;
- Dzīvības uzturēšanas un atdzīvināšanas pasākumu nodrošināšana, ja ir piemērota apmācība.

Cilvēkdrošības uzraudzības personāla apmācību, treniņus un spēju novērtējumu plāno un organizē peldbaseina pārvaldnieks, balstoties uz saviem ieskatiem par to nepieciešamības biežumu. LPF rekomendācija ir nodrošināt šādas apmācības reizi gadā – katras sezonas sākumā. Speciālistu apmācībai ir jānotiek peldbaseinā, kurā viņi pavada savas darba gaitas, jo peldbaseinu uzbūve ir dažāda un to tehniskie parametri var būtiski ietekmēt glābšanas darbu izpildi.

Piemēram, peldbaseinā, kur ūdens virsma neatrodas vienā līmenī ar grīdu, ķermeņa izvilkšana būs krietni sarežģītāka un vienatnē faktiski neiespējama.

Attiecībā uz darbinieka darba vietu, jānorāda, ka tā jāiekārto tā, lai no tās būtu iespējams 10 sekunžu laikā pārskatīt visu peldbaseina teritoriju un 20 sekunžu laikā nokļūt jebkurā peldbaseina punktā (10-20 sistēma). Cita starpā peldbaseina pārvaldniekam ir jānodrošina darba videi un specifikai atbilstošs ekipējums, kas būtu ne vien ērts un piemērots darba uzdevumu veikšanai, bet arī atšķirots un būtu viegli pamanāms/identificējams ar glābēja statusu.

Videonovērošanas kameru vai citu specifisku tehnisku ierīču ("slīcēju sensori") izmantošana var sekmēt apmeklētāju drošību, bet tās nevar aizstāt cilvēka klātbūtni peldbaseinā.

Cilvēkdrošību uzraugošo darbinieku skaits. Kvalificēta uzraugošā personāla klātbūtne ir būtisks drošības priekšnoteikums visos publiskajos peldbaseinos, neatkarīgi no tā izmēra, specifiskācijas un noslogojuma. Un, lai gan tiek uzskatīts, ka nestrukturētu aktivitāšu apmeklētāji ietilpst augstākā riska kategorijā, nekā strukturētu nodarbību dalībnieki, rekomendācijās vienmēr tiek uzsvērtā nepieciešamība nodrošināt nepārtrauktu kvalificēta cilvēkdrošības uzrauga klātbūtni peldbaseina darbības laikā. Neatkarīgi no iesaistīto apmeklētāju skaita vai aktivitāšu rakstura, pastāv vispārpieņemti starptautiskie standarti, kas nosaka, ka pastiprināta cilvēkdrošības uzraudzība ir nepieciešama, ja piepildās vismaz viens no šiem nosacījumiem:

- Ūdens dziļums pārsniedz 1.5m;
- Peldbaseina virsma pārsniedz 170 m²;
- Ir atļauta vai iespējama lēkšana no peldbaseina malas;
- Peldbaseinā ir papildus aprīkojums, kas var radīt papildu risku (piemēram, lēkšanas torņi, ūdensatrakciju elementi, utt.);
- Ir mainīgs ūdens dziļums vai tas var mainīties;
- Nav ierobežota piekļuve;
- Peldbaseinu izmanto personas, kas jaunākas par 15 gadiem;
- Tiek plānots liels apmeklētāju noslogojums.

Nemot vērā peldbaseinu atšķirīgo plānojumu, funkcionalitāti un arī tajos īstenotās aktivitātes, ir grūti noteikt universālas prasības attiecībā uz minimāli nepieciešamo cilvēkdrošības uzraugu skaitu un to, atbilstoši izvērtējot visus apdraudējumus un riskus, var plānot peldbaseina pārvaldnieks. Pārvaldnieka pienākums ir izstrādāt kritērijus, pēc kuriem noteikt vienlaicīgi nepieciešamo cilvēkdrošības darbinieku skaitu, un organizēt atbilstošu darba

grafiku. Ņemot vērā darba apstākļus (mitrums, karstums, troksnis), kā arī prasības pēc pastāvīgas uzmanības un koncentrācijas, pārvaldnieks ir atbildīgs par tāda darba grafika izveidi, kurā viens cilvēkdrošības uzraudzības darbinieks savus tiešos darba pienākumus veic ne vairāk kā 6 stundas dienā. Rekomendējams, ka minētās darba stundas tiek sadalītas pa blokiem, kuru starpā ir cita veida darba pienākumi (rotācijas princips) – tas ļaus izvairīties no uzmanības un koncentrācijas zuduma, garlaicības, kā arī ļaus nedaudz atpūsties.

LPF rekomendē, ka peldbaseina darba laikā neatkarīgi no jebkādiem kritērijiem, tai skaitā apmeklējuma rakstura (strukturētas nodarbības vai nestrukturētas aktivitātes) peldbaseina vannas tuvumā jāatrodas vismaz vienam darbiniekam, kurš nepārtraukti veic cilvēkdrošības uzraudzības pasākumus. Atsevišķs cilvēkdrošības uzraudzības darbinieks ir rekomendējams visa izmēra bērnu peldētapmācības vannu un cita veida vannu uzraudzībai, kurās tiek pieļautas nestrukturētas aktivitātes un kuras ir pieejamas personām, kas jaunākas par 16 gadiem. Bērnu peldētapmācības vannai, kurās tiek nodrošinātas tikai strukturētas nodarbības un kurs virsmas laukums nepārsniedz 70 m², bet dziļums nepārsniedz 1.0m nepārtraukta cilvēkdrošības uzrauga klātbūtne nav nepieciešama, ja tiek nodrošināts, ka:

- Piekļuve peldbaseina vannai ir pilnībā noslēgta;
- Peldbaseina vanna ir pilnībā pārklāta ar izturīgu pārsegu (>50kg/1m²).

Gadījumos, kad apdraudējuma risks ir palielināts, pārvaldniekam ir jāveic visas nepieciešamās darbības, lai nodrošinātu drošības pasākumu izpildi, atbilstoši šiem riskiem, tai skaitā – papildus cilvēkdrošības uzraugu norīkošanu. Papildu darbinieku noslogojums ir izvērtējams pēc pārvaldnieka ieskatiem, balstoties uz rekomendācijām, kas atspoguļotas zemāk izvietotajā tabulā.

1.tabula. Rekomendējamais cilvēkdrošības uzraudzības darbinieku skaits

Peldbaseina vannas izmērs (m)	Laukums (m²)	Rekomendējamais cilvēkdrošības uzraugu skaits	Rekomendējamais cilvēkdrošības uzraugu skaits "pīķa" stundās
10 x 5	50	1	1
15 x 12	180	1	2
25 x 8.5	212	1	2
25 x 11	275	1	2
25 x 16	400	1	2
25 x 21	525	2	3
50 x 21	1050	3	4

Strukturētu nodarbību laikā, kurās piedalās profesionālās ievirzes izglītības iestāžu vai sporta klubu (peldēšanas sporta veidos) audzēkņi, uzraugošo darbinieku skaits var būt mazāks, nekā norādīts augstāk izvietotajā tabulā. Rekomendējams, ka šādi gadījumi tiek atrunāti peldbaseina drošības plānā un tiek veikti visi nepieciešamie risku novērtēšanas pasākumi. Tāpat šādos gadījumos ir rekomendējams, ka trenerim, kurš vada strukturētu nodarbību ir atbilstošas iemaņas pirmās palīdzības sniegšanā un glābšanai uz ūdens.

Vienlaikus pārvaldniekam, ņemot vērā peldbaseina vannas specifiku, pieejamo cilvēkdrošības uzraugu skaitu un to kvalifikāciju, kā arī citus potenciālos apdraudējuma faktorus, ir jānosaka maksimāli pieļaujamais apmeklētāju skaits gan strukturētu nodarbību, gan nestrukturētu aktivitāšu ietvaros. Šādu aprēķinu veikšanai nav vienota standarta un tas paliek pārvaldnieka kompetencē, tomēr starptautiskā prakse liecina, ka uz vienu apmeklētāju ir jāatvēl 2.5-5 m² ūdens virsmas.

CILVĒKDRΟŠĪBAS UZRAUDZĪBAS PERSONĀLS

Nepastāv un nedrīkst pastāvēt tāds amats kā "glābējs – instruktors". Glābēja galvenais darba uzdevums ir apmeklētāju drošības nodrošināšana un jebkura veida/rakstura aktivitāte, tai skaitā instruktora pienākumu pildīšana, nav savienojama ar glābēja darbu;

Speciālistu apmācībai jānotiek peldbaseinā, kurā viņi pavada savas darba gaitas, jo peldbaseinu uzbūve ir dažāda un to tehniskie parametri var būtiski ietekmēt glābšanas darbu izpildi

Pārvaldnieka pienākums ir izstrādāt kritērijus, pēc kuriem noteikt vienlaicīgi nepieciešamo cilvēkdrošības darbinieku skaitu, un organizēt atbilstošu darba grafiku

Viens cilvēkdrošības uzraudzības darbinieks savus tiešos darba pienākumus var veikt ne vairāk kā 6 stundas dienā

Mācībspēki. Viena no būtiskākajām Latvijas normatīvā regulējuma un ikdienā sastopamās darba prakses problēmām peldēšanas sporta veidos ir neprecīzi definētās prasības mācībspēku kvalifikācijai. Nereti peldētamācību vai cita veida aktivitātes ūdenī (aerobika ūdenī, ūdenspolo, sinhronā peldēšana, zīdaiņu-vecāku peldēšana, utt.) vada personas bez atbilstošas kvalifikācijas un specializācijas konkrētajā jomā. Otrkārt, nereti nākas saskarties ar "glābēja-instruktora" amatu, kas ir noraidāms pēc definīcijas – glābēja pamatuzdevums ir tikai un vienīgi cilvēkdrošības uzraudzības pasākumu īstenošana un tā nav savietojama ar jebkura veida citām aktivitātēm, tai skaitā – instruktora, skolotāja vai trenera pienākumu pildīšanu. Tai pat laikā, ikvienam darbiniekam, kas strādā peldbaseinā, pirmās palīdzības sniegšanas un glābšanas iemaņas var būt vitāli noderīgas.

Kvalifikācijas prasības peldbaseina štata darbiniekiem un nomniekiem nosaka peldbaseina pārvaldnieks un iekļauj tās peldbaseina drošības plānā, kā arī visos līgumos. Peldēšanas sporta veidos mācībspēkiem (instruktoriem, skolotājiem, treneriem) ir nepieciešamas padziļinātas zināšanas jeb specializācija tieši peldēšanas sportā. Neskatoties uz universālām prasībām

Ministru Kabineta noteikumos, LPF rekomendē, ka visa veida aktivitātes peldēšanas sporta veidos vada personāls, kura kvalifikācija atbilst vienai no šīm prasībām:

- 1) augstākā pedagoģiskā izglītība sportā ar specializāciju kādā no peldēšanas sporta veidiem;
- 2) augstākā pedagoģiskā izglītība sportā un apgūta profesionālās ievirzes izglītības programma 30V 813 00 – peldēšanā;
- 3) C kategorijas sertifikāts un apgūta profesionālās ievirzes izglītības programma 30V 813 00 – peldēšanā;
- 4) C kategorijas sertifikāts un apliecība par apgūtu LPF kursu “Sporta peldēšanas mācīšana. Metodoloģijas teorija un prakse” (36 stundas; no 2018.gada – 48 stundas).

Paralēli minētajām kvalifikācijas prasībām, peldbaseina pārvaldniekam ir jāplāno un regulāri jāorganizē štatā reģistrēto darbinieku apmācība pirmās palīdzības sniegšanā un glābšanas pasākumu veikšanā, kā arī jā rūpējas par štatā esošo pedagogu/treneru tālākizglītību un profesionālo pilnveidi. Attiecībās ar līgumslēdzējiem pārvaldnieks ir tiesīgs izvērtēt nepieciešamību pieprasīt mācībspēkiem piedalīties kopīgi vai atsevišķi organizētos pirmās palīdzībasursos.

Gadījumā, ja pedagogi noteiktā situācijā ir atbildīgi par peldbaseina uzraudzību, aizvietojo glābēju, nestrukturētu aktivitāšu laikā, trenerim ir jābūt ar atbilstošu kvalifikāciju un zināšanām, kā arī prasmēm dzīvības glābšanā, atbilstoši konkrētā peldbaseina glābēja kompetencei.

Pedagoga/audzēkņu skaita attiecība. Peldbaseina pārvaldniekam ir jā rūpējas, lai tā atbildības sfērā esošajā teritorijā tiktu ievērotas tādas prasības, kas atbilst drošam un kvalitatīvam peldbaseina apmeklējumam / nodarbībai, tai skaitā – tiktu ievērotas drošas pedagoga/audzēkņu skaita attiecības. Šo pedagoga/audzēkņu proporciju nosaka peldbaseina pārvaldnieks un tā var būt atkarīga no vairākiem faktoriem:

- Pedagoga/trenera un/vai viņa asistenta kvalifikācija un pieredze (students, praktikants, asistents),
- Audzēkņu prasmju līmenis;
- Audzēkņu vecums;
- Fiziskie un medicīniskie aspekti (piemēram, bērni ar īpašām vajadzībām);
- Baseina dziļums;
- Nodarbības laukums (baseina izmērs);

- Citu apmeklētāju klātbūtne un saskare;
- Pieejamie drošības uzraudzības un glābšanas līdzekļi;
- Izmantotie palīglīdzekļi (uzroči, vestes, pretestības jostas, smagumi, utt.);
- Cilvēkdrošības uzraudzības personāla klātbūtne un noslodze;
- Peldbaseina dizains un pārredzamība;
- Iespējamie uzmanības novēršanas kairinātāji;
- Utt.

Tālāk ir apkopotas LPF izstrādātās rekomendācijas par pieļaujamo maksimālo bērnu skaitu uz vienu kvalificētu pedagogu, ar nosacījumu, ja tiek ņemti vērā un ievēroti visi potenciālie apdraudējumi un riski. Šīs rekomendācijas ir izstrādātas strukturētām nodarbībām, balstoties uz pieņēmumu, ka tās veic viens kvalificēts speciālists, bez palīga atbalsta, bet peldbaseinā dežūrē viens cilvēkdrošības uzraudzības darbinieks. Iekļaujot apmācības grupā audzēkņu skaitu, kas ir lielāks par rekomendācijās noteikto, pedagogam nepieciešams palīgs.

2. tabula. Pedagoģa/audzētāja skaita attiecība dažādās nodarbībās

Aktivitāte	Audzētāju/Treneru attiecība	Komentāri
Pieaugušo un bērnu nodarbība (pieaugušie ir ūdenī kopā ar bērnu 1:1)	12 zīdaiņu un pieaugušo pāris uz 1 treneri	Baseina temperatūra ir būtiska zīdaiņiem; Baseina dziļums ir piemērots šāda rakstura nodarbībām.
Bērni no 3 līdz 4 gadiem	6 : 1	Svarīgi ņemt vērā, ka trenerim atrodas ūdenī, uzraudzības un dzīvības glābšanas iespējas samazinās.
Peldētapmācības nodarbības ūdenī	6 : 1	Trenerim vislabāk nodarbību būtu vadīt no baseina malas. Kad treneris atrodas baseinā, otra pieaugušā klātbūtne baseina malā ir stingri rekomendējama. Ja iespējams, ir ieteicams trenerim nodarbību vadīt no baseina malas un palīgs – ūdenī.
Iesācēji (bērni vecumā virs 4 gadiem un pieaugušie)	12 : 1	Audzētāji, kas nevar ērti un droši nopeldēt 10m, ar vai bez peldēšanas palīgierīcēm
Peldētāji ar prasmēm (bērni un pieaugušie)	15 : 1	Paredzēts tiem, kuri ir apguvuši peldēšanas stila tehniku un var ērti un droši nopeldēt 10m
Jauktās grupas, izņemot iesācējus (bērni un pieaugušie)	15 : 1	Nav paredzēts iesācējiem. Visiem vajadzētu droši peldēt vismaz 25m. Jauktās grupas bieži vien nepieciešamas skolu grupām.
Profesionālās ievirzes skolu vai sporta klubu audzētāji	24 : 1	Attiecībai jāatspoguļojas peldētāju prasmēm un ņemot vērā veicamās aktivitātes. Rekomendējamais audzētāju skaits vienā 25m peldbaseina celiņā – 12
Starta lēcienų apmācības no baseina malas (bērni un pieaugušie)	20 : 1	Lēkšana uz kājām no baseina malas ir jāveic baseinā ar vismaz 1,8m dziļumu. Vingrinājumus, kuri noved līdz lēkšanai uz kājām, tādus kā lēcieni no sēdus vai tupus stāvokļa, bērni var veikt seklākā baseinā, ņemot vērā bērna augumu un svaru.
Daiļlēcšanas treniņi (bērni un pieaugušie)	10 : 1	Ar peldēšanas prasmēm. Uz platformas var atrasties tikai viens audzētājs. Ja ir FINA noteikumiem atbilstoša daiļlēcšanas infrastruktūra lēcieniem pāros, vienlaikus var lēkt divi audzētāji.
Sinhronā peldēšana (bērni un pieaugušie)	20 : 1	Ar peldēšanas prasmēm. Dažus sinhronās peldēšanas vingrinājumus nedrīkst veikt seklā ūdenī.

		Riska novērtējumā būtu jāņem vērā vingrinājumiem vajadzīgā ūdens dziļuma attiecība pret audzēkņu garumu.
Ūdenspolo (bērni un pieaugušie)	30 : 1	Ar peldēšanas prasmēm. Baseinā parasti atrodas lielākas cilvēku grupas. Ūdens polo rezerves spēlētāji palielina šo koeficientu treniņa laikā.
Nodarbības seklā ūdenī (Pieaugušie)	30 : 1	Dalībniekiem jāspēj ieņemt guļošu pozīciju gan uz muguras, gan uz vēdera un no tās piecelties kājās neatkarīgi no ūdens dziļuma (respektīvi – peldētprasme nav nepieciešama)
Nodarbības dziļā ūdenī (Pieaugušie)	20 : 1	Dalībniekiem nepieciešamas peldētprasmes vai jāizmanto peldlīdzekļi (nūdeles, jostas, utt.)
Cilvēki ar īpašām vajadzībām un/vai invalīdi (bērni un pieaugušie)	1 : 1	Katrs gadījums ir jāizskata atsevišķi, jo cilvēki ar īpašām vajadzībām vai invaliditāti nav homogēna grupa.

Mācībspēku atbildība. Personas drošība nodarbību laikā ir mācībspēka tieša atbildība neatkarīgi no kvalificēta cilvēkdrošības uzraudzības darbinieka esamības/neesamības peldbaseinā, tāpēc pedagogam ir jāveic visi iespējamie preventīvie pasākumi, lai novērstu slīkšanas un traumu riskus. Pedagoģs ir atbildīgs par to, ka nodarbībā piedalās tikai bērni ar ārsta atļauju – drīkst nodarboties ar fiziskām aktivitātēm. Pedagoģam ir jāpārzina bērna slimības vēsture, it īpaši attiecībā uz epilepsiju, diabētu, astmu un sirds slimībām.

Tāpat mācībspēkam ir jāveido tāda nodarbību programma, kurā dalībnieks apgūst drošas uzvedības pasākumus, slīkšanas risku pazīmes un rīcības modeļus dažādās ārkārtas situācijās. Jaunākajās grupās stingri rekomendējams apmācību saturu veidot tā, lai tiktu īstenots “drauga” princips – visi vingrinājumi tiek veikti pāros, tādējādi nodrošinot papildus mehānismu savlaicīgai iespējamo risku identificēšanai (bērns ziņo, ja partneris ir “pazudis” vai jūtas slikti). LPF stingri rekomendē, ka visām strukturētām nodarbībām, kurām ir formāls raksturs, tiek izveidota apmācību programma, ietverot tajā minētos priekšlikumus un drošības īstenošanas pasākumus. Interesu izglītības programmām ir jābūt saskaņotām ar LPF.

Nodarbībās, kurās ir nepieciešams “četrus acu” uzraudzības princips, atbilstošā kvalifikācija ir nepieciešama vismaz vienam no nodarbībā iesaistītajiem darbiniekiem. Otrās personas kvalifikācija var būt atkarīga no viņam deleģēto uzdevumu veikšanas, bet peldēšanas prasme un pirmās palīdzības sniegšanas iemaņas jebkurā gadījumā ir stingri rekomendējamas. Persona, kas uzņemas pedagoga palīga pienākumus, to izpildes laikā nedrīkst veikt jebkāda rakstura cita veida darbības, kā vien atbalsta nodrošināšanu pedagogam. Pedagoga palīgu ir jāapstiprina iestādes

vadītājam (skolā – direktoram, komersantam – valdes loceklim) un palīgam ir jāparaksta apliecinājums, ka viņš uzņemas attiecīgu pienākumu izpildi, saprot to būtību un no tiem izrietošo atbildību. Palīgs var būt kāds no audzēkņa vecākiem, uzraugs/aizbildnis, klases audzinātājs, sporta skolotājs, kāds no peldbaseina darbiniekiem.

Drošības apsvērumiem vienmēr jābūt vissvarīgākajiem. Skolotājs/pedagogs uzņemas pilnu vispārējo un tiesisko atbildību par notiekošo viņa nodarbības laikā, tāpēc ja darba devējs vai vadītājs uzstāj uz audzēkņu un pedagoga/trenera attiecību, kuru iesaistītais pedagogs vai treneris uzskata par nepiemērotu un potenciāli nedrošu, šīs bažas ir jāizsaka:

- Mutiski attiecīgajam vadītājam un/vai darba devējam tajā pašā brīdī;
- Rakstveidā nodot attiecīgajam vadītājam un/vai darba devējam;
- Ārkārtas situācijā trenerim jāapsver vai ir droši turpināt peldēšanas nodarbību, taču šo lēmumu nedrīkst pieņemt, iepriekš nepaziņojot un neapspriežoties ar atbilstošu vadītāju un/vai darba devēju.

Pārvaldniekam ir tiesības un pienākums sekot līdzi gan peldbaseina nolīgto darbinieku, gan līgumslēdzēja mācībspēku darba kvalitātei un izvēlētajam audzēkņu skaitam nodarbībās, un nepieciešamības gadījumā apturēt nodarbību norisi, kā arī izvērtēt līguma laušanas iespējas.

Pedagoga atrašanās vieta nodarbības laikā

Pedagogam atrodies baseina malā. Apmācības no baseina malas skolotājam/trenerim nodrošina vislabāko pozīciju, lai pārraudzītu visu peldbaseinu un grupu, tādējādi nodrošinot drošu mācību procesu un efektīvāku sadarbību ar katru no grupas dalībniekiem. Šāda atrašanās pozīcija ļauj pedagogam pārredzēt un kontrolēt nodarbībā notiekošo, kā arī ātri reaģēt ārkārtas situācijās.

Peldēšanas nodarbības, pedagogam atrodies baseinā. Zināms, ka atsevišķos gadījumos peldbaseina vadība vai pedagogs, tomēr uzskata par nepieciešamu nodarbības vadīt atrodies baseinā. Šī prakse ir īstenojama tikai pēc apdraudējumu novērtējuma veikšanas, rūpīgi izvērtējot visus iespējamus riskus. Faktori, kuri ir jāņem vērā – peldbaseina dziļums, audzēkņu peldētprasmes un spējas, vecums, kā arī palīglīdzekļu un cilvēkdrošības uzraudzības personāla atbalsts. Pedagogam visu nodarbības laiku ir skaidri jāpārredz visi audzēkņi un jāatrodas pietiekami tuvu, lai nepieciešamības gadījumā varētu sniegt atbilstošu palīdzību. To visērtāk veikt un praktiski iespējams izdarīt, ja vienā grupā uzņem līdz 6 audzēkņiem. Ja bērnu skaits ir lielāks, nav iespējams izmantot "pāru" metodi, bērnu prasmes ir pārāk zemas, peldbaseina dziļums ir neatbilstošs bērnu prasmēm, vai pastām jebkādi citi faktori, kas varētu mazināt drošības līmeni,

pedagogam atrodies ūdenī, peldbaseinā obligāti ir jābūt cilvēkdrošības uzraugam vai personai ar līdzvērtīgām prasmēm pirmās palīdzības sniegšanā.

NB! Atrodies ūdenī nav iespējams sniegt pirmo palīdzību un nodrošināt dzīvības glābšanas pasākumus

MĀCĪBSPĒKI

Peldēšanas sporta veidos mācībspēkiem (instruktoriem, skolotājiem, treneriem) ir nepieciešamas padziļinātas zināšanas jeb specializācija tieši peldēšanas sportā. Neskatoties uz universālām prasībām Ministru Kabineta noteikumos

Personas drošība nodarbību laikā ir mācībspēka tieša atbildība neatkarīgi no kvalificēta cilvēkdrošības uzraudzības darbinieka esamības/neesamības peldbaseinā, tāpēc pedagogam ir jāveic visi iespējamie preventīvie pasākumi, lai novērstu slīkšanas un traumu risku

LPF stingri rekomendē, ka visām strukturētām nodarbībām, kurām ir formāls raksturs, tiek izveidota apmācību programma, ietverot tajā minētos priekšlikumus un drošības īstenošanas pasākumus. Interesu izglītības programmām ir jābūt saskaņotām ar LPF

Persona, kas uzņemas pedagoga palīga pienākumus, to izpildes laikā nedrīkst veikt jebkāda rakstura cita veida darbības, kā vien atbalsta nodrošināšanu pedagogam

Apmācības no baseina malas skolotājam/trenerim nodrošina vislabāko pozīciju, lai pārraudzītu visu peldbaseinu un grupu

Atrodies ūdenī nav iespējams sniegt pirmo palīdzību un nodrošināt dzīvības glābšanas pasākumus

Peldbaseina apmeklētāju aktivitāšu organizēšana

Strukturētas nodarbības (interesu izglītība) un nestrukturētas aktivitātes. Peldbaseina noslodze ir iedalāma divās kategorijās – strukturētas un nestrukturētas aktivitātes, kur pirmās ietver formālu struktūru un plānotu, metodisku darbību kopumu, kuru vada un uzrauga kvalificēts speciālists. Strukturētas aktivitātes ir disciplinētas, nepārtraukti kontrolētas un uzraudzītas no baseina malas. Te ir minamas tādas aktivitātes kā peldēšanas apmācības, treniņš un citas strukturētas nodarbības. Piemēram, niršana, ūdens aerobika, sinhronā peldēšana, ūdens polo, kā arī ūdens aktivitāšu apgūšana cilvēkiem ar garīga un fiziska rakstura traucējumiem. Šādas aktivitātes vada un uzrauga kompetents un kvalificēts speciālists.

Nestrukturētas aktivitātes ir pretstats strukturētām – tās attiecināmas uz individuālu vai kolektīvu peldbaseina apmeklējumu, kuram nav iepriekš minēto pazīmju. Nestrukturētas aktivitātes ietver sevī vairāk apdraudējumu un lielākus riskus, to kontingenta atšķirīgā vecuma, prasmju, uzvedības un arī attieksmes dēļ. Tieši šī iemesla dēļ peldbaseinā patstāvīgi ir nepieciešama cilvēkdrošības uzraudzības speciālista klātbūtne.

Ir jāapzinās, ka peldbaseina apmeklētājiem, kas nav trenējušies sporta grupās, vienlīdz bīstams veselībai un dzīvībai var būt gan dziļš, gan sekls ūdens – dziļš var radīt problēmas noguruma dēļ, bet sekls neapdomīgas lēkšanas vai niršanas dēļ. Peldbaseina pārvaldniekam jānodrošina nekontrolētu lēkšanas un niršanas aktivitāšu ierobežošanu un jāveic pastiprināta uzraudzība šāda rakstura riskiem. Nestrukturētu aktivitāšu jeb apmeklējumu laikā lēcieni peldbaseinā no baseina vannas malas ir ierobežojami, ja:

- Ūdens dziļums ir mazāk kā 1.5m;
- Mazāk kā 7.5 m attālumā atrodas kāds šķērslis un/vai nav saskatāms vannas dibens;
- Ja peldbaseina malas augstums pārsniedz 0.38 cm virs ūdens virsmas.

Ja tomēr peldbaseinā kādu iemeslu dēļ cilvēkdrošības uzraudzības speciālista klātbūtne netiek nodrošināta, bērnu vecumā līdz 16 gadiem atrašanās peldbaseinā ir atļaujama tikai vecāka uzraudzībā.

Strukturētu aktivitāšu laikā no dalībniekiem tiek prasīta ne vien konkrētu uzdevumu izpilde, bet arī disciplīna un kārtība, kas rada labvēlīgākus priekšnosacījumus drošības standartu izpildei. Tāpat šādu nodarbību laikā ar bērniem strādā un tos uzrauga speciālists. Līdz ar to, pēc visu apdraudējumu un risku novērtēšanas, strukturētu nodarbību laikā, noteiktos apstākļos, cilvēkdrošības uzraudzības speciālista klātbūtne var arī nebūt. Te gan jābilst, ka strukturizētu

peldēšanas nodarbību beigās bieži vien ir “kontrastējošas aktivitātes”, kuru laikā peldēšanas skolotāji izmanto mazāk formālu mācību stilu un dažkārt ļauj audzēkņiem peldēt, neievērojot mācību procesa struktūru un mērķus. Lai atļautu jaunajiem peldētājiem brīvi peldēt pa baseinu, nepieciešama glābēju uzraudzība, tāpat kā peldbaseina nestrukturētu aktivitāšu laikā. Drošības labad šīm kontrastējošām aktivitātēm aizvien ir jābūt saprātīgām un treneru stingri kontrolētām, uzraudzītām.

Gadījumos, kad peldbaseins vienlaicīgi tiek izmantots gan strukturētām nodarbībām, gan nestrukturētām aktivitātēm, uzraudzība jānodrošina atbilstoši ierastajam darbības plānam, kas aprakstīts šajā dokumentā. Šādos apstākļos nedrīkst aizmirst, ka peldbaseina drošības uzraudzības speciālista pienākums ir sekot līdzi un rūpēties par visu peldbaseina apmeklētāju drošību – neatkarīgi no tā vai viņi iekļaujas vienā vai otrā kategorijā. Jāņem vērā, ka strukturēto nodarbību vadītājs atbild par savu audzēkņu drošību, peldbaseina pārvaldnieks – par visu peldbaseina apmeklētāju drošību.

Peldbaseina apmeklētājam un/vai pakalpojumu saņēmējam ir tiesības labticīgi pajauties, ka iestādē piedāvātais pakalpojums atbilst augstākajiem kvalitātes un drošības standartiem, tai skaitā – ka visiem pakalpojuma sniedzējiem ir atbilstoša izglītība, prasmes un nepieciešamā dokumentācija un ka viņš var justies droši.

Peldbaseina pārvaldnieks ir atbildīgs par visu aktivitāšu norisi peldbaseinā, neatkarīgi no to rakstura un neatkarīgi no tā vai peldbaseinu izmanto trešā persona (nomnieks) un pārvaldniekam ir pienākums rūpēties par to, lai viņa iestādē organizētās aktivitātes/nodarbības ietilptu peldbaseina drošības plānā. Līdz ar to, ir svarīgi, ka pārvaldnieks nosaka arī prasības tām izglītības iestādēm un interešu izglītības programmu īstenotājiem, sporta klubiem, komersantiem, kas nomā peldbaseinu savu aktivitāšu īstenošanai komercdarbības vai citos nolūkos. Šiem kritērijiem jābūt skaidri definētiem un iekļautiem peldbaseina drošības plānā, kā arī daļai no līguma. Pārvaldniekam, slēdzot nomas līgumu, ir jāizvērtē, vai komersantam/iestādei ir normatīvo aktu un peldbaseina drošības plāna prasībām atbilstoša darbinieku kvalifikācija, apmācību programma, prasmes, reputācija un citi aspekti.

Slēdzot nomas līgumus, par peldbaseina izmantošanu, pārvaldniekam jābūt izstrādātiem nomnieka novērtēšanas kritērijiem un nomas līgumā jāietver informācija par:

- Komersanta deleģēto atbildīgo personu;
- Pedagogu un palīgu (ja tādi ir) kvalifikāciju, kas apliecināta ar atbilstošiem dokumentiem;

- Nodarbību programmu, kurā iekļauti drošības aspekti;
- Nodarbību apmeklētāju skaitu un prasmēm;
- Nomnieka darbinieku rīcības shēmu ikdienas un ārkārtas situācijās, kas apliecināta ar darbinieku parakstiem;
- Nomnieka un tā darbinieku apliecinājumu par peldbaseina iekšējās drošības noteikumu un procedūru ievērošanu;
- Prasībām iepazīstināt nodarbību dalībniekus ar peldbaseina iekšējās drošības un uzvedības noteikumiem.

PELDBASEINA APMEKLĒTĀJU AKTIVITĀŠU ORGANIZĒŠANA

Nestrukturētas aktivitātes ietver sevī vairāk apdraudējumu un lielākus riskus, to kontingenta atšķirīgā vecuma, prasmju, uzvedības un arī attieksmes dēļ

peldbaseina apmeklētājiem vienlīdz bīstams veselībai un dzīvībai var būt gan dziļš, gan sekls ūdens

Jāņem vērā, ka strukturēto nodarbību vadītājs atbild par savu audzēkņu drošību, peldbaseina pārvaldnieks – par visu peldbaseina apmeklētāju drošību.

Peldbaseina apmeklētājam/ pakalpojumu saņēmējam ir tiesības labticīgi pajauties, ka viņš var justies droši par savu veselību un dzīvību

DROŠU UN KVALITATĪVU PELDĒTAPMĀCĪBAS PAKALPOJUMU NODROŠINĀŠANA STRUKTURĒTĀS NODARBĪBĀS

Kā iepriekš tika minēts – jebkurām reglamentētām nodarbībām, kas tiek īstenotas peldbaseinā, ir nepieciešama mācību programma, kuru jāsaskaņo ar peldbaseina pārvaldnieku un vēlams – LPF. Peldēšanas apmācības programmai jāietver informāciju par programmas apjomu (stundu skaitu), programmas mērķauditoriju (vēlams maksimāli specifiski), nodarbību skaitu un ilgumu nedēļā, mērķiem un uzdevumiem, kā arī mācību jeb nodarbību saturu, to apguves metodes, pamata vingrinājumus, secību un sasniežamos rezultātus. Neatkarīgi no nodarbību mērķauditorijas un mērķiem, programmas nodarbību saturā jābūt iekļautai drošības uz ūdens/peldbaseinā aspektu mācīšanai, kas ietver gan teorētisko, gan praktisko zināšanu un prasmju apguvi atbilstoši dalībnieku vecumam.

Peldēšanas mācīšana. Peldēšanas mācīšanai jāatbilst kustību mācīšanas principiem. Vienkāršas un lēnas kustības – sākuma posmā, pakāpeniski pārejot uz sarežģītāku kustību mācīšanu, pēc tam – to mācīšana ātrā tempā. No sākuma jāapgūst vienkāršas kustības, tad jāpalielina koordinācijas sarežģītība. Daudz vieglāk pārvietoties ūdenī ir ar ekonomiskām un racionālām peldēšanas kustībām. Jaunajiem peldētājiem jāmaca kontrolēt un sajust savu ķermeni ūdenī, ūdens pretestību un pārvietošanās ātruma izmaiņas dažādās kustībās.

Roku īrieni, kāju īrieni, elpošanas aizture – tās nav sarežģītas darbības. Daudz grūtāk šīs darbības apvienot ar ķermeņa noturēšanu līdzsvarotā horizontālā stāvoklī ūdenī. Jo vairāk organisma sistēmu vienlaikus piedalās darbībā, jo grūtāk to apgūt. Cilvēka atrašanās ūdenī – no vienas puses ir dabisku, jo ķermenim ir gandrīz vienāds īpatnējais svars ar ūdeni; ir gaiss plaušās, kurš "darbojas" kā gaisa spilvens un palīdz turēties uz ūdens. No otras puses – ķermeņa līdzsvara sajūta ūdenī nav ierasta; elpošana ūdenī atšķiras un to nosaka elpošanas ritms peldēšanas laikā un izelpas spēks; rokām un kājām nav stingra atbalsta ūdenī.

Ņemot vērā laiku, kurš ir nepieciešams, lai organisma sistēmas pielāgotos ūdens un vides īpatnībām un izveidotu adaptīvas kustības un darbības prasmes, peldēšanas mācīšanai nepieciešamas 60-70 stundu, bet, lai apgūtu peldēšanas veidu tehnikas pamatus – ap 140 stundu.

Ir daudz dažādu peldēšanas mācīšanas metodiku, un katrā ir paredzēti savi mērķi un uzdevumi. Dažu mācību kursu uzdevums ir tikai iepazīstināt bērnu ar ūdens vidi. Dažas tādas nodarbības pavadītas stundas nebūt nenožīmē jau apgūtu peldēšanas prasmi, lai arī emocionālais un relaksēšanās efekts ir visai liels. Ir labi, ja bērnam tiek piedāvāta iespēja sākt mācīties peldēt

bērnudārza vecumā vai agrāk, taču tam ir nepieciešama atbilstoša mācību programma, pedagoģiskās prasmes un uzraudzība.

Sākt mācīties peldēt var jebkurā vecumā, pakāpeniski apgūstot visus peldēšanas veidus un pielietojot tos veselības stiprināšanai, aktīvam dzīvesveidam vai fizisko īpašību pilnveidošanai.

Peldēšanas mācīšanas metodika. Peldēšanas mācīšanas programmai jābūt veltītai peldēšanas prasmju apguvei kā dzīves nepieciešamībai. Tās saturā jābūt pamatvingrinājumiem, kurus vēlams apgūt katram cilvēkam, neatkarīgi no vecuma, lai varētu brīvi un droši justies gan baseinā, gan atklātos ūdeņos. Pilnai programmas apguvei nepieciešami četri posmi, kur katru posmu veido 36 nodarbības. Iemaņu apgūšana ir atkarīga no vairākiem faktoriem – individuālām īpašībām, mācīšanas procesa apstākļiem (nodarbībām veltītais laiks, dalībnieka vecums, fiziskā sagatavotība, veselība, cilvēku skaits grupā, trenera vai pedagoga kvalifikācija. Arī sociālie faktori vairāk vai mazāk ietekmē veiksmīgu mācīšanas procesu.

Ir saprotams, ka nodarbību sniedzējam nav iespēju prognozēt un kontrolēt apmeklētāju ierašanos un kvalitatīvu mācīšanos, tomēr organizētajām nodarbībām jābūt plānveidīgām, strukturētām un vērstām uz peldēšanas prasmju pilnvērtīgu apguvi ilgtermiņā (četrus posmu programmā).

Tikai visu posmu apguves rezultātā pakāpeniski tiek iemācīti visi četri peldēšanas veidi, apgriezieni, lēcieni ūdenī, spēles ūdenī, kā arī lietīšķās peldēšanas paņēmieni un drošas uzvedības uz ūdens noteikumi, kas tiek mācīti gan teorētiskajās, gan praktiskajās peldēšanas nodarbībās. Katrs posms tiek balstīts uz iepriekšējā posmā apgūtajām prasmēm un iemaņām. Mācību programmā jāietver viens, divi, trīs vai visi četri mācību posmi ar atbilstošām uzņemšanas prasībām, saturu un mērķiem.

Pirmais posms – iepazīšanās ar ūdens īpašībām, drošas uzvedības uz ūdens pamatnoteikumu apgūšana. Šī posma mērķis ir, atrodoties ūdenī, justies droši. Šajā posmā tiek veidota pozitīva attieksme ūdens vides uztverei, jo cilvēks ar pozitīvu pieredzi nākamās peldēšanas iemaņas apgūs daudz ātrāk.

Otrais posms – iepazīšanās ar ķermeņa pārvietošanās iemaņām ūdenī. Pamatuzdevums šajā posmā ir apgūt peldēšanas pamatprasmes – ķermeņa līdzsvara sajūtu ūdenī; elpošanu, izelpojot ūdenī; slīdējumus; pārvietošanos ūdenī horizontālā stāvoklī; roku un kāju kustības, pārvietojoties noteiktā virzienā; drošas uzvedības uz ūdens noteikumus.

Trešais posms – peldēšanas veidu apgūšana, kurša sāk mācīties peldēšanas viedu – kraula uz krūtīm, kraula uz muguras, brasa un tauriņstila kustības, lēcienus ūdenī, kā arī turpina iepazīšanos ar drošas uzvedības uz ūdens noteikumiem.

Ceturtais posms – peldēšanas veidu tehnikas apgūšana. Šajā posmā mērķis ir iemācīties četru peldēšanas veidu, kuru kustības tikušas apgūtas iepriekš, tehnikas nianse un to savstarpējo koordināciju. Jaunu drošības noteikumu un paņēmieni apgūšana ūdenī, kā arī iepazīšanās ar citām aktivitātēm ūdenī.

Katra posma beigās jāveic kontrolvingrinājumi, kas ir jāfiksē audzēkņa dienasgrāmatā. Ja kontrolnormatīvi tiek izpildīti veiksmīgi, audzēkņi drīkst uzņem nākamā posma apmācības grupā. Jāņem vērā, ka, nespēja izpildīt konkrētus kontrolnormatīvus liecina par audzēkņa sagatavotības trūkumiem, kas var kavēt sekmīgu mācību procesu nākamajā mācību posmā.

Bērni, kas ir apguvuši visus četrus posmus var turpināt mācības sporta grupā – sporta skolā vai klubā, kurā mācību-treniņu darbs tiek organizēts atbilstoši mērķim – sporta sasniegumiem. Arī šajās grupās trenerim jābūt mācību-treniņu plānam un programmai.

Profesionālās ievirzes izglītības programmas un sporta klubu darbība ir īstenojama atbilstoši trenera mācību-treniņu programmai un nodarbības darba plānam. Trenera kvalifikācija ir atbilstoša, lai tas pats spētu izvērtēt visus iespējamos riskus un pieņem lēmumu par kvalitatīvu un droši nodarbības norisi, tāpēc šo grupu darbā ir pieļaujamas atkāpes no iepriekš izteiktajām rekomendācijām.

PELDĒTAPMĀCĪBA STRUKTURĒTĀS NODARBĪBĀS – PROGRAMMA

Jebkurām reglamentētām nodarbībām, kas tiek īstenotas peldbaseinā, ir nepieciešama mācību programma, kuru jāsaskaņo ar peldbaseina pārvaldnieku un vēlams – LPF

Neatkarīgi no nodarbību mērķauditorijas un mērķiem, programmas nodarbību saturā jābūt iekļautai drošības uz ūdens/peldbaseinā aspektu mācīšanai, kas ietver gan teorētisko, gan praktisko zināšanu un prasmju apguvi atbilstoši dalībnieku vecumam

Peldēšanas mācīšanas programmai jābūt veltītai peldēšanas prasmju apguvei kā dzīves nepieciešamībai

Nodarbību sniedzējam nav iespēju prognozēt un kontrolēt apmeklētāju ierašanos un kvalitatīvu mācīšanos, tomēr organizētajām nodarbībām jābūt plānveidīgām, strukturētām un vērstām uz peldēšanas prasmju pilnvērtīgu apguvi ilgtermiņā (četrus posmus iekļaujošā programmā)





Latvijas Peldēšanas
federācija