



Latvijas Peldēšanas
federācija



Sabiedrības integrācijas
fonds

Cilvēku drošība uz ūdens Latvijā

**Slīkšanas un noslīkšanas statistika, infrastruktūra,
normatīvais regulējums un sabiedrības paradumi**



Sabiedrības integrācijas fonds

Pasākumu finansiāli atbalsta Sabiedrības integrācijas fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem

Projekta nr.2019.LV/NVOF/DAP/054/32.
Projekta nr.2018.LV/NVOF/DAP/MAC/050/20

Ziņojums "Cilvēku drošība uz ūdens Latvijā. Slīkšanas un noslīkšanas statistika, infrastruktūra, normatīvais regulējums un sabiedrības paradumi" 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

© Latvijas Peldēšanas federācija, 2018

Papildināts 2019.gada izdevums

Visas tiesības aizsargātas. Informatīvais ziņojums ir biedrības “Latvijas Peldēšanas federācija” autortiesību objekts un aizsargāts atbilstoši Latvijas Republikas normatīvajiem aktiem. Ziņojuma 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)

Ziņojuma 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. Tomēr ziņojumā izmantotie statistikas dati, publikācijas un mediju ziņas ir publicēti paļaujoties uz to autoru kompetenci un pieņemot, ka iesniegtās ziņas ir patiesas. Latvijas Peldēšanas federācija nevar izsniegt nedz tiešas, nedz netiešas garantijas par datu nekļūdīgumu. Latvijas Peldēšanas federācija neuzņemas atbildību par zaudējumiem, kas var rasties vai radušies šī dokumenta lietošanas rezultātā.

SATURA RĀDĪTĀJS

IEVADVĀRDI	5
PATEICĪBAS	6
KOPSAVILKUMS	7
SLĪKŠANA UN NOSLĪKŠANA – NO TEORIJAS LĪDZ STATISTIKAI	8
Slīkšanas un noslīkšanas definīcijas un medicīniskais raksturojums	9
Slīkšanas problēmas vispārīgs raksturojums	13
Noslīkšanu ietekmējoši faktori	14
Slīkšanas un noslīkšanas novēršana – teorētiskais ietvars	19
Daudzslāņu novēršanas modelis	19
Vecuma posmu pieeja noslīkšanas novēršanai	21
Ūdens kompetence kā noslīkšanas novēršanas stratēģija	25
Ūdens kompetences pamatelementi	28
CILVĒKDROŠĪBA UZ ŪDENS LATVIJĀ – SITUĀCIJAS ANALĪZE	36
Noslīkušo skaita un cēloņu analīze Latvijā	37
Vispārējie dati par iedzīvotāju mirstību	37
Noslīkšanu un slīkšanu ietekmējoši faktori	41
Dzimums un vecums.	46
Atrašanās vieta	46
Gaisa un ūdens temperatūra	47
Peldētprasme	51
Latvija pasaules un Eiropas kartē	53
Publisko peldvietu normatīvais regulējums un infrastruktūra	56
Normatīvais regulējums	56
Peldvietu infrastruktūra	60
Publisko peldbaseinu infrastruktūra un to darbības normatīvais regulējums	69
Publisko peldbaseinu infrastruktūra Latvijā	69
Prasības un noteikumi drošu peldbaseinu projektēšanai	71
Publisko peldbaseinu ekspluatācija un pārvaldīšana	77
Peldētapmācības programmu pieejamība un realizācija	86
Valsts politika peldētapmācības un drošības uz ūdens jomā	86
Peldētapmācības programmas un pedagogu kvalifikācija	89
SECINĀJUMI UN PRIEKŠLIKUMI	91
Izmantotās literatūras un avotu saraksts	94

Noslīkušo skaits Latvijā ik gadu krietni sniedzas pāri simtam, tādējādi šajā šausminošajā statistikā ierindojo Latviju starp līderēm visā Eiropas Savienībā. Diemžēl zem statistikas skaitļiem slēpjas sagrautas cilvēku dzīves, izpostītas ģimenes un tūkstošiem potenciāli zaudētu dzīves gadu, kas nacionālajā tautsaimniecībā rada miljoniem lielus zaudējumus.

Morāli nobriedušās, viedās un ekonomiski attīstītās valstīs rūpes par katru dzīvību ir prioritāras – neviena no riska grupām netiek atstāta bez uzmanības un atbilstoša rīcības plāna šo risku izskaušanai. Tomēr valstu augstais dzīves līmenis un tās iedzīvotāju labklājība nav pašpietiekams pamats cilvēku drošībai uz ūdens un zemajiem noslīkušo statistikas rādītājiem. Tā pamatā ir visas sabiedrības, it īpaši valsts atbildīgo amatpersonu, sapratne par priekšnosacījumiem cilvēku drošībai uz ūdens – bērnu peldētapmācību, drošības un glābšanas uz ūdens apmācību, kā arī sistemātiskas preventīvas un izglītojošas darbības.

Mēs ļoti ceram, ka šis ziņojums kalpos par pamatu valsts mēroga diskusijai par problēmas nozīmīgumu, un nacionāla līmeņa stratēģiskā plāna izstrādei cilvēkdrošības uz ūdens stiprināšanai, kas palīdzēs glābt daudzu cilvēku dzīvības un veselību.



Aivars Platonovs

Latvijas Peldēšanas federācijas
prezidents

AUTORI

Aivars Platonovs
Germans Jakubovskis
Ģirts Treiguts
Haralds Lučkovskis
Ilze Glovecka
Jeļena Solovjova
Jolanta Lazdāne
Māris Millers



PATEICĪBAS

Latvijas Peldēšanas federācija vēlas izteikt lielu pateicību Sabiedrības integrācijas fondam par piešķirto finansējumu projekta “Latvijas Peldēšanas federācijas darbības stiprināšana cilvēkdrošības uz ūdens jomā” īstenošanai un sadarbību tā īstenošanā.

Tāpat īpašs paldies par sadarbību projekta realizācijā un šī dokumenta tapšanā tiek teikts Slimību profilakses un kontroles centram, Latvijas Pašvaldību savienībai, Elektrum Olimpiskajam centram, Ventspils Olimpiskajam centram, RTU Ķīpsalas peldbaseinam, kā arī visiem Latvijas Peldēšanas federācijas juridiskajiem biedriem un treneriem, kas līdzdarbojās un šī projekta ietvaros piedalījās federācijas rīkotajās aktivitātēs, tai skaitā diskusijās un apmācībās.



KOPSAVILKUMS

Noslīkšana ir nacionāla mēroga problēma, kas ik gadu atņem vairāk kā 130 cilvēku dzīvības, tādējādi izvirzot to par vienu no vadošajiem ārējiem nāves cēloņiem Latvijā.

Noslīkšana un slīkšana ir starp vadošajiem ārējiem nāves cēloņiem visās vecuma grupās, bet īpaši satraucoša statistika ir tieši jaunākās sabiedrības daļā – tur noslīkšana un slīkšana pēdējos četros gados ir bijusi par pamatu katra ceturtā mazgadīgā nāvei.

Pēdējā desmitgadē Latvijā vardarbības upuru skaits samazinājies par 48%, transporta nelaimes gadījumos bojā gājušo skaits sarucis par 41%, saindēšanās ar alkoholu un tīša paškaitējuma upuru skaits krities attiecīgi par 39% un 32%. Diemžēl noslīkušo skaits ik gadu ir faktiski nemainīgs (svārstās 15% robežās), tomēr atšķirībā no pārējiem sabiedriskās veselības izaicinājumiem, noslīkšanas mazināšanai netiek īstenoti plaši profilaktiski un preventīvi pasākumi.

Cilvēkdrošības uz ūdens jomā Latvijā pastāv virkne normatīva un praktiska rakstura problēmu, kuru pamatā ir valstiska mēroga vīzijas un stratēģijas neesamība, kas nodrošinātu atbilstošu monitoringu, kontroles pasākumu ieviešanu un īstenošanu, sabiedrības izglītošanu, kā arī citu preventīvo pasākumu īstenošanu.

I nodaļa

SLĪKŠANA UN NOSLĪKŠANA – NO
TEORIJAS LĪDZ STATISTIKAI

Slīkšanas un noslīkšanas definīcijas un medicīniskais raksturojums

Slīkšana un noslīkšana ir medicīniski termini ar konkrētām definīcijām un raksturojumu. Iepazīšanās ar šiem terminiem un to raksturojumu ir būtiska slīkšanas un noslīkšanas problēmas analīzes sastāvdaļa, tāpēc ar tiem ir vērts iepazīties arī šī ziņojuma ievaddaļā.

Slīkšana ir slāpšana, kuras cēlonis ir šķidruma (visbiežāk ūdens) iekļūšana elpošanas ceļos situācijā, kad viss ķermenis vai deguns un mute atrodas šķidrumā

Slīkšanas gadījumā ūdens daudzums, kas tiek ieelpots var būt ļoti dažāds. Piemēram, slīkstot saldūdenī liels ūdens daudzums var šķērsot alveolokapilāro barjeru un ieiet asinsritē. Apskatot slīkšanas definīciju, uzreiz jānorāda uz diviem būtiskiem aspektiem, kas nereti tiek ignorēti: 1) slīkšana ne vienmēr beidzas letāli. Slīcējs var tikt izglābts; 2) slīkšanas rezultātā iestājusies nāve var nebūt tieši saistīta ar noslāpšanu jeb noslīkšanu. Proti, slīkšana var būt par cēloni jeb iemeslu citām ar dzīvību nesavienojamām sekām – piemēram, pēkšņas sirdsdarbības un asinsrites apstāšanos, kas var notikt dažādu iemeslu dēļ (pēkšņas izbailes, ūdens izraisīts kairinājums elpošanas ceļos, miokarda infarkts, asinsizplūdums smadzenēs, trauma u.c). Pēkšņā nāve izslēdz iespēju cietušajam aktīvi ieelpot lielāku daudzumu ūdens, tāpēc šķidrums konstatējams tikai augšējos elpošanas ceļos un medicīniski nāves cēlonis nav noslīkšana.

Ņemot vērā iepriekš minēto, noslīkšana ir definējama kā asfiksija, kas rodas ūdenim noslēdzot elpceļus, kā rezultātā notiek neatgriezeniska smadzeņu anoksija - pilnīgs skābekļa piegādes trūkums smadzenēm.

Noslīkšana – asfiksija, kas rodas ūdenim noslēdzot elpceļus, kā rezultātā iestājas pilnīgs skābekļa piegādes trūkums smadzenēm

Dažkārt tiek runāts arī par “sauso” slīkšanu vai noslīkšanu, tomēr uzreiz jānorāda, ka šādi termini nav apstiprināti un netiek lietoti starptautiskā līmenī. Tas, ko skaidro ar šādiem terminiem, ir elpceļos nonākuša ūdens kairinājuma rezultātā sākušās balsenes muskuļu spazmas, ko izraisa *n.vagus* (klejotājnervs) reflekss. Šī reakcija var pasargāt no turpmākas ūdens nonākšanas plaušās, taču izraisa arī skābekļa trūkumu organismā. Ja spazmas

turpinās, cilvēks var nomirt, turpretī ja balsene atslābst, var atsākt elpot. Tomēr muskuļu spazmu dēļ plaušās var būt radušies bojājumi, vēlāk var sākties iekaisums, apgrūtinot elpošanu un organisma apgādi ar skābekli.

Sekundārās jeb īstās nefatālās slīkšanas gadījumā ūdens nonāk plaušās un paliek sīkākajos elpceļos un alveolās, apgrūtinot gaisa plūsmu un organisma apgādi ar skābekli. Plaušās nonākušais gaiss turklāt darbojas kā kairinātājs, izraisot vienas vai abu plaušu iekaisumu, kas savukārt var radīt elpceļu spazmas un ūdens uzkrāšanos, vēl vairāk apgrūtinot elpošanu un organisma nodrošinājumu ar skābekli.

Slīkšanas fizioloģija

Lai cik ironiski tas nebūtu, viens no slīkšanu veicinošiem faktoriem ir slīcēja bailes noslīkt – jūtot, ka nevar ieelpot, persona apzināti veic elpas aizturēšanu, kā rezultātā asinīs strauji palielinās ogļskābās gāzes daudzums un samazinās skābekļa koncentrācija. Sasniedzot kritisko punktu (dažkārt iestājoties bezsamaņai), tiek atjaunotas elpošanas kustības – izelpots plaušās atlikušais gaiss un aktīva, nekontrolēta ieelpa, kuras laikā tiek ieelpots arī ūdens. Šajā laikā sirdsdarbība un asinsrite vēl saglabājas, tāpēc organisma šūnas paspēj patērēt asinīs esošo skābekli. Asinju krāsa pakāpeniski mainās no sarkanas līdz melni violetai, un āda kļūst zilgana. Daļa ūdens arī tiek norīta, tāpēc slīkšanas procesa laikā var tik atvemts un aspirēts (ieelpots) kuņģa saturs. Šis nekontrolētais mēģināšanas ieelpot zem ūdens process turpinās vairākas minūtes. Pieaugošā smadzeņu hipoksija (samazināts skābekļa daudzums) turpinās līdz tā kļūst neatgriezeniska un iestājas nāve. Brīdis, kad tiks sasniegta smadzeņu anoksija (pilnīgs skābekļa trūkums) ir atkarīgs no indivīda vecuma un ūdens temperatūras. Siltā ūdenī parasti tā iestājas 3-10 minūšu laikā.

Slīkšanas posmi:

- Elpas aizturēšana;
- Nekontrolēta ieelpošanas un mēģināšana elpot zem ūdens;
- Samaņas zudums;
- Nāve

Noslīkušajam elpošanas ceļos atrodas šķidrums. Ja slīkšana notikusi saldūdenī, daļa plaušās esošā ūdens nonāk asinsvados un var radīt eritrocītu uzbriedumu un plīsumu. Ja slīkšana notikusi jūras ūdenī, notiek pretējais - asins šķidrā daļa, plazma, pāriet no asinsvadiem plaušu alveolās, un rodas plaušu tūska; šajā gadījumā eritrocīti nevis uzbriest, bet sarūk.

Ūdens veidam, sālsūdens vai saldūdens, kāds tiek ieelpots, ir salīdzinoši neliela ietekme uz to vai indivīds izdzīvos. Saldūdens gadījumā liels ūdens daudzums var iziet cauri alveolu un kapilāru barjeru. Saldūdens tāpat denaturē (maina olbaltumvielas struktūru) plaušu surfaktantu (viela, kas izklāj plaušas, galvenā funkcija ir palīdzēt skābeklim absorbēties un

neļaut saplakt alveolām- mazākajai plaušu struktūrai, caur kuru notiek gāzu apmaiņa starp plaušām un asinsriti), bet sālsūdens to atšķaida vai aizskalo projām. Ziepjū vai hlora klātbūtne saldūdenī neko būtiski nemaina. Denaturācijas process turpinās pat pēc personas izglābšanas no noslīkšanas. Plaušu surfaktanta zuduma vai inaktivācijas rezultātā rodas perfūzijas un ventilācijas neatbilstība līdz pat 75%.

Maziem bērniem un zīdaiņiem noslīkšanas laiks var būt ilgāks nekā pieaugušajiem. Tas tiek skaidros ar to, ka nenobriedušās smadzenes ir rezistentākas pret skābekļa trūkumu nekā pieaugušo smadzenes un tiem vēl ir saglabājies „niršanas reflekss” (asinsvadu sašaurināšanās, kuras rezultātā asinis tiek novirzītas uz smadzenēm un sirdi un bradikardija - sirdsdarbības palēnināšanās). Tāpat bērniem ātrāk attīstās hipotermija, jo tiem ir salīdzinoši liela ķermeņa virsma, bet termoizolācija nav pietiekama.

Bērniem un zīdaiņiem noslīkšanas laiks var būt ilgāks nekā pieaugušajiem

Pēc klīnikās simptomātikas pacientus, kuri ir slīkuši var iedalīt sekojošās grupās:

- Asimptomātiski;
- Simptomātiski;
- Kardiopulmonārais arests;
- Miruši

Simptomātiskiem pacientiem var novērot:

- Bradikardija (↓ sirdsdarbība) vai tahikardija (↑ sirdsdarbība), hipotermija (↓ ķermeņa T);
- Tahipnoe (↑ elpošana) , hipoksija (↓ skābeklis asinīs);
- Metaboliska acidoze;
- Neiroloģisks deficīts;
- Klepus

Pacientiem ar kardiopulmonāro arestu var novērot:

- Apnoe (elpošanas apstāšanās);
- Asistole (55%), ventrikulāra tahikardija/fibrilācija (29%), bradikardija (16%);
- Imersijas sindroms.

Kā vieni no svarīgākajiem testiem, kas būtu jāveic slimnīcā pacientiem, kuri ir slīkuši, galvenais ir hipoksijas ārstēšana. Tāpēc šiem nepieciešama nepārtraukta pulsa oksimetrija. Asins gāzu analīze ir klīniski uzticams un nozīmīgs parametrs pacientiem, kuri ir asimptomātiski vai viegli simptomātiski.

Slīkšanas problēmas vispārīgs raksturojums

Aptuveni 71% Zemes virsmas klāj ūdens. Tas ir gandrīz trīs reizes vairāk, nekā apjoms, kuru sastāda sauszeme. Pirmos deviņus mēnešus savas dzīves mēs pavadām iegremdēti šķidrumā, un tad, ironiskā kārtā, pēc piedzimšanas, esam peldēšanas *analfabēti*.

Pasaules Veselības organizācija (PVO) slīkšanu un noslīkšanu raksturo kā vienu no visvairāk novārtā atstātajām cilvēku drošības problēmām, kuras risinājumam pietiktu ar pavisam vienkāršiem preventīviem soļiem. Lai gan šī nelaime pamatā skar valstis ar zemiem un vidējiem ienākumiem, ik gadu visā pasaulē noslīkst vairāk kā 370 000 cilvēku, tādējādi ierindojojot to starp vienu no vadošajiem ārējiem nāves cēloņiem visā pasaulē. Starp visiem ārējiem nāves cēloņiem slīkšana un noslīkšana veido 7%. Ir aprēķināts, ka vairāk nekā 90% slīkšanas gadījumu notiek tieši attīstības valstīs. Turklāt tiek lēsts, ka attiecība starp neletāliem slīkšanas gadījumiem, kas pieprasa hospitalizāciju un gadījumiem ar letālu iznākumu, pēc visoptimistiskākajām aplēsēm ir 4:1. Krietni skeptiskāki šajā jautājumā ir Amerikas Pediatrijas akadēmijas pārstāvji, kas šo attiecību novērtē 10:1.

No tiem 5% līdz 10% cieš pastāvīgas neiroloģiskas traumas, ko izraisījusi pārāk ilga atrašanās ūdenī bezsamaņā, kā arī ilgus rehabilitācijas periodus. Tomēr arī šī statistika ir nepilnīga – tajā joprojām nav iekļauti gadījumi, kuri nepieprasa hospitalizāciju. Šī traģēdija sev līdzi nes arī samilzušu ekonomisku problēmu, kas saistīta gan ar tiešām, gan netiešām izmaksām, kā arī dzīves gadu zudumu, kas saistīts ar invaliditāti - šis rādītājs ir augsts, jo arvien vairāk slīkst tieši jauni cilvēki, kuriem šajā vecumā būtu jā sagaida ilgas un produktīvas dzīves uzplaukums. Tiek lēsts, ka 2004.gadā slīkšanas rezultātā invaliditātei pakļauto cilvēku dzīvēs tika zaudēti 1,3 miljonu dzīves gadu. Amerikas Savienotajās Valstīs vien katru gadu aptuveni paredzamais ekonomiskais slogs, ko izraisa noslīkšana ir 5,3 miljardi ASV dolāru.

Valstīs ar ievērojamu saslimstību un mirstību, slīkšanas incidenti tieši bērnu un jauniešu kategorijās ir un paliek globāla veselības problēma. Daudzu cilvēku (līdz pat 500 000/gadā) nāves cēlonis ir noslīkšana, taču šādu gadījumu vairākums manāms tieši attīstības valstīs. Tomēr no šīs problēmas nav pasargātas arī attīstītās un ekonomiski spēcīgās valstis. Piemēram, ASV starp visiem ārējiem nāves cēloņiem bērnu vidū noslīkšana ir otrs biežāk fiksētais nāves iemesls. Statistiski tas sastāda ~1000 letālu gadījumu katru gadu.

Pasaulē ik gadu noslīkst
vairāk kā

370 000

cilvēku

Slīkšanas radīto traumu un noslīkšanas gadījumu radītie ekonomiskie zaudējumi ir astronomiski – tikai ASV ik gadu piedzīvo ap 5.3 miljardu lielu ekonomisko slogu

ASV ir viena no tām valstīm, kas mērķtiecīgi strādājusi pie problēmas risinājumiem un esošās situācijas uzlabošanas – aprēķinātais hospitalizācijas gadījumu skaits, kas saistīts ar slīkšanu ir samazinājies no 4,7/100 000 (1993.gadā) līdz 2,4/100 000 (2008.gadā). Turklāt būtiski ir ņemt vērā, ka šie rādītāji samazinājās visās vecuma grupās, abu dzimumu pārstāvjiem. Un, tomēr – arī ASV uz katru noslīkušo vismaz 3 bērni saņem neatliekamo mājas aprūpi pēc fiksētiem slīkšanas gadījumiem. Tas nozīmē, ka statistiski, gadījumi, kad slīkšana nebeidzas letāli ir daudz biežāki, jo par tiem netiek pilnvērtīgi ziņots.

Iepriekš jau apskatījām slīkšanas medicīniskos aspektus, tomēr statistikas kontekstā nepieciešams balstīties uz vienotu un maksimāli vienkāršu definīciju. Šāda definīcija tika ieviesta relatīvi nesen - 2002.gadā (vēlāk to pieņēma arī Pasaules Veselības organizācija). Slīkšana ir *“Process, kura laikā tiek piedzīvoti elpošanas traucējumi, kurus izraisa iegremdēšanās šķidrumā”*.

Pētījumi par slīkšanu kā fenomenu rada vairākas problēmas – lielākoties, globālie dati par slīkšanas incidentiem nav precīzi. Ne visi gadījumi tiek reģistrēti (zemu vai vidēju ienākumu valstīs tiek novērots, ka netiek veikta datu uzskaitē par nāves cēloni vai par nāvi netiek ziņots), turklāt daži gadījumi netiek klasificēti kā noslīkšana, balstoties uz Pasaules Veselības organizācijas starptautisko klasifikāciju (SSK-10) [piemēram, transporta negadījumi, pašnāvības, slepkavības, dabas katastrofas]. Visbeidzot, daudzas valstis netiek pārstāvētas globālajā SSK-10 statistikā, neatbilstot Pasaules Veselības organizācijas uzticamības kritērijiem, lai tiktu tajā iekļautas (kopā tās sastāda vairāk nekā 100 valstis). Tādēļ statistikas uzrādītie skaitļi par slīkšanas upuru skaitu, ir krietni vien optimistiskāki, kā reālā situācija. Tie varētu būt pat 2-3 reizes lielāki, kā līdz šim ziņotie skaitļi.

Noslīkšanu ietekmējoši faktori

Plānojot cilvēkdrošības uz ūdens veicināšanas stratēģiju, kā arī izstrādājot un īstenojot konkrētus preventīvos pasākumus, ir būtiski veikt visaptverošo un kvalitatīvu esošās situācijas, cēloņu un ietekmes faktoru analīzi un izvērtējumu. Tieši padziļināta riska faktoru analīze ir pamats tam, lai izveidotu mērķtiecīgu un efektīvu pasākumu kopumu situācijas uzlabošanai.

Noslīkšanu ietekmējoši faktori:

- Sociāli demogrāfiskie riska faktori;
- vides riska faktori;
- uzvedības riska faktori.

Šīs analīzes ietvaros mēs esam balstījušies akadēmiskajā literatūrā atzītu autoru (*Eleni Petridou un Alexandra Klimentopoulou, 2006*) pieeju, kuri šos riska faktoros iedala trīs plašās kategorijās: sociāli demogrāfiskajos, vides un uzvedības riska faktoros.

Primāri šajā kategorijā uzreiz jāizceļ dzimums, ar nepārprotami tiešu skatu uz vīriešu dzimtes pārstāvjiem. Globāli, vīrieši slīkst divreiz vairāk nekā sievietes - tā piemēram, 2004.gadā vidējais noslīkušo skaits vīriešiem līdz 20 gadiem bija 9.0 uz 100 000, tikmēr sievietēm šajā vecumā – 5.2. Daudzās attīstības valstīs noslīkst līdz pat 10 reizēm vairāk vīriešu nekā sievietes. Pētījumi liecina, ka vīrieši biežāk pārvērtē savas spējas un nenovērtē risku. Te par pamatu nenoliedzami ir vīrieša attieksme pret risku un riskantu uzvedību kā sociāli pieņemamu un pat nepieciešamu parādību. Tāpat vīriešiem ir vairāk raksturīga tendence pārvērtēt savas spējas un prasmes, tas arī attiecas uz peldētprasmiem un sevis saglabāšanas instinktiem. Vīriešu drosme un nespēja novērtēt savas spējas nereti noved pie traģiskām sekām arī gadījumos, kad tie steidz palīgā slīcējam – visbiežāk šādos gadījumos bojā iet abi divi.

Vecums ir vēl viens nozīmīgs riska faktors. To papildina arī reģionālās un ekonomiskās atšķirības. Daudzu attīstības valstu slīkšanas statistikas virsotnē ir pusmūža vecuma vīrieši savukārt zemi attīstītās valstīs šo virsotni dala 1-14 gadu veci bērni. Pasaules statistika liecina, ka visvairāk slīkšanas riskam ir pakļauti bērni vecumā no 1-4 gadiem, kā arī 5-9 gadus veci bērni. 2008.gadā Apvienoto Nāciju Starptautiskais Bērnu fonds (UNICEF) savā ziņojumā norādījis, ka visā pasaulē uz 100 000 bērniem noslīkušo skaits bija 7.2. Savukārt PVO dati liecina, ka 50% no visiem noslīkušajiem ir vecumā līdz 25 gadiem. Tieši šajā vecuma grupā ir vērojama arī vislielākā atšķirība starp valstīm ar zemiem ienākumiem un attīstītajām valstīm – noslīkušo bērnu skaits uz katriem 100 000 ir 7.8 pret 1.2.

Tomēr, neskatoties uz šo ievērojamo statistisko plaisu, arī labklājīgās valstīs slīkšana ir viens no izplatītākajiem ārējiem nāves cēloņiem bērniem no 0-6 gadu vecumam, kā arī vecumā līdz 17 gadiem. Tā piemēram, Somijā vadošā Drošības Izmeklējumu iestāde jeb *Onnettomuustutkintakeskus*, apkopojot letālus nelaimes gadījumus bērnu 0-17 gadu vidū laika periodā no 2009-2011 gadam, secināja, ka 17 no 199 šajā laika posmā traģiski bojāgājušajiem bērniem kā nāves cēlonis tika konstatēts “noslīkšana”, tādējādi ierindojo to starp otru visbiežāk sastopamo nāves cēloni. Līdzīgi novērojumi tiek veikti arī Zviedrijā, kur laika posmā no 1998.-2007. gadam tika reģistrēti 93 nāves gadījumi bērniem vecumā līdz 17 gadiem, no kuriem 60% bija zēni vecumā līdz 6 gadiem. Analizējot noslīkšanas cēloņus, zviedri secināja, ka zēni 0-17 gadu vecumā visbiežāk noslīkst citu personu klātbūtnē – spēlējoties ienirstot ūdenī vai tiekot

parauti zem ūdens, kā arī mājas apstākļos, kad vecāki uz īsu brīdi novērsušies un atstājuši nepieskatītu savu atvasi.

Vēl viens sociāli demogrāfiskās grupas riska faktors ir etniskā piederība. Etniski visbiežāk noslīkšanas riskam ir pakļauti Āfrikas valstu iedzīvotāji, kur noslīkušo skaits uz 100 000 pārsniedz 8 cilvēkus. Tomēr jāņem vērā, ka šajā reģionā noslīkšana nav starp izplatītākajiem ārējiem nāves cēloņiem, jo tajā dominē virkne cita rakstura problēmas. Ļoti ievērojams noslīkušo skaita īpatsvars ir arī Dienvidaustrumu Āzijā, kur tas varētu pārsniegt pat 10 uz 100 000.

Interesanti, ka augsti attīstītās valstīs, kurās ir plaši izplatītas dažādas imigrantu kopienas, noslīkušo vidū 2-4 reizes vairāk ir tieši šo kopienu bērni salīdzinājumā ar vietējiem iedzīvotājiem. Piemēram, Zviedrijā, kur ir zems noslīkušo skaits (ap 1.0 uz 100 000). Vidējo Austrumu kopienu pārstāvji veido disproporcioniāli lielu (11%) īpatsvaru noslīkušo vidū. Līdzīga statistika ir vērojama arī Somijā. Zviedru pētnieki par vienu no būtiskākajiem iemesliem min šīs etniskās grupas zemās peldētprasmes un zināšanu trūkumu par drošību uz ūdens. Šādi secinājumi Zviedrus pat ir noveduši pie domas, ka iespējams ir nepieciešama speciāla programma, kas strādātu ar bērniem no ne Eiropas valstīm.

Nosacīti kā sociāli demogrāfisko riska faktoru var uzskaitīt arī personas veselības stāvokli. Literatūrā ir sastopamas daudzas norādes par to, ka ievērojamu noslīkušo skaita daļu veido tādi nelaimes gadījumi, kuriem par iemeslu bijušas specifiskas, bet konkrētas veselības problēmas. Piemēram, dāņu pētnieki, apkopojot noslīkušo statistiku laika periodā no 2001-2009.gadam, secinājuši, ka noslīkšanas gadījumi visbiežāk ir saistāmi ar kardiovaskulārajām un plaušu slimībām, kā arī dažāda rakstura neiroloģiskajām slimībām.

Bērniem, kas slimo ar epilepsiju, pastāv 5-15 reizes augstāks noslīkšanas risks, nekā bērniem bez šāda veida medicīniskām kaitēm.

Arī zviedri ir atklājuši, ka 16% gadījumu noslīkušajiem jauniešiem vecumā līdz 17 gadiem ir bijušas dažādas medicīniska rakstura kaites (1998-2007). Turklāt – kā biežākā saslimšana ir minēta epilepsija (50% gadījumu). Cita starpā izplatītas ir bijušas arī dažādas iedzimtas un neiroloģiskas saslimšanas. Pastāv zinātnisks pieņēmums, ka bērnam, kurš cieš no epilepsijas ir 5-15 reizes augstāks noslīkšanas risks nekā veselīgam bērnam.

Kardiovaskulārās un plaušu saslimšanas kā viens no noslīkšanas cēloņiem pamatā ir raksturīgs vecāka gada gājuma cilvēkiem, savukārt neiroloģiskās saslimšanas nāvē ieved bērnus un jaunus pieaugušos. Uzreiz gan jāuzsver, ka tikai retos gadījumos ir iespējams runāt

par nepārprotamu un acīmredzamu slimības ietekmi uz personas noslīkšanu. Vienlaikus – ne visi noslīkšanas gadījumi ir kvalificējami kā noslīkšana (piemēram – sirds trieka peldot).

Kā vides riska faktori primāri ir minami tādi faktori, kas saistīti ar ūdens pieejamību, tā atbilstību/piemērotību izvēlētajām aktivitātēm, kā arī kvalitāti. Turklāt jāuzsver, ka te ir jārunā ne vien par brīvdabas peldvietām un peldbaseiniem, bet arī mājās esošām vannām, piepūšamajiem peldbaseiniem, pirts ballām, utt. Statistika liecina, ka visbiežāk slīkšanas incidenti notiek saldūdenī vai dzīvojamo māju peldbaseinos. Tomēr šī statistika ir ļoti atkarīga arī no konkrētā reģiona un cilvēku paradumiem, tradīcijām un attieksmi pret ūdens tilpnēm. Kā spilgtākais piemērs varētu tikt minēts Saūda Arābijā veiktais pētījums, kas atklāja, ka 55% gadījumu bērni vecumā līdz 5 gadiem noslīkst veļas vai tamlīdzīgos mazgāšanas traukos. Arī atvērtas akas ir kļuvušas par nozīmīgu risku.

Jānorāda, ka vides risku ietekme ir tiešā veidā saistīta arī ar personas vecumu un citiem sociāli demogrāfiskiem faktoriem - zīdaiņiem vislielākais risks noslīkt ir tieši vannās, spaiņos, tualetēs, veļas vai trauku mazgājamajās mašīnās. Bērni no zemāku sociālo slāņu ģimenēm tiek pakļauti noslīkšanai spaiņos vai veļas vannās, savukārt pusaudžiem ir lielāks risks noslīkt ārā ūdens aktivitātēs, piemēram, upēs, ezeros vai dīķos, it sevišķi pēc sezonālām, spēcīgām lietusezārēm.

Uzvedība kā viens no noslīkšanu veicinošiem faktoriem, iespējams, tiek pieminēts visbiežāk. Ar uzvedības riska faktoriem ir saprotami tādi uzvedības mehānismi, kas apdraud personas veselību un dzīvību. Šeit, protams, pirmkārt jāmin alkohols un citas apreibinošās vielas, kuras tiek lietotas atpūšoties pie ūdens pamatā attīstītās valstīs, kas kombinācijā ar pārgalvību, bravūrību un nevērīgu attieksmi pret drošības procedūru ievērošanu (drošības vestes, utt.), nereti noved pie letālām sekām.

Atbilstoši PVO aplēsēm alkohols 25-50% gadījumu ir bijis par būtiskāko iemeslu cilvēku nāvei noslīkstot. Alkohols ietekmē personas līdzsvaru, koordināciju, spriest spēju un spēju pieņemt izsvērtus lēmumus. Alkohols, protams, arī palielina hipotermiju. Zviedru pētnieki 2010.gadā, apkopojot datus par 1998-2007.gadu paziņoja ka 40% noslīkšanas gadījumos, kad bojā ir gājuši 13-17 gadus jauni jaunieši, upuri bijuši alkohola iespaidā. Protams, ka 3 no pieciem upuriem bija zēni. Līdzīgus rezultātus atspoguļoja arī Somijas pētnieku apkoptie statistikas dati – 3 no 5 gadījumu 2009-2011 gadā 13-17 gadus veciem bērniem upuris bija alkohola ietekmē.

Tomēr alkohols un bravūrība/pārgalvība nav vienīgie uzvedības riska faktori, kas veicina noslīkšanu. Tāpat te var minēt, ka noslīkšanas riskus palielina dažādu informatīvi preventīvo līdzekļu trūkums vai nespēja tos izprast, zināšanu un iemaņu trūkums, vienaldzīga attieksme,

nolaidība vai pat slinkums. Vanna var būt bīstama pat ja tajā iepildīti daži centimetri ūdens, jo mazulis var paslīdēt un nebūt spējīgs sevi pacelt uz augšu, iegremdējoties ūdenī. Zīdaiņu vannas sēdekļi nevar nodrošināt pilnīgu aizsardzību, un tam nekad nevajadzētu aizstāt rūpīgu pieaugušā pārraudzību. Briesmas paslēptas arī aiz lielāka izmēra spaiņiem un veļasmašīnām, it īpaši tas attiecas uz ziņkārīgiem bērniem.

Citu ietekmīgu risku faktoru starpā ir nespēja nodrošināt ūdens barjeras, nedroša ūdens apgāde, pārpildītas vai slikti uzturētas laivas u.c. Šie riska faktori nereti ir sabiedrībai slikti izprotami un izpratne par ūdens drošību un ūdens drošības prakses nepieciešamību kopumā ir vāja. Tomēr, pāri visam PVO kā galvenos noslīkšanas riska faktorus min vājas peldētprasmes un zemas izpratnes līmeni par ūdens potenciālajām briesmām.

Visās vecuma grupās vīrieši ievērojami dominē noslīkušo statistikā. Tas ir vienlīdz patiesi visā pasaulē. Tas nenoliedzami saistīts arī ar vīriešu hobijiem -zveju un makšķerēšanu kā vasarā, tā arī ziemā.

Dānijas atbildīgās institūcijas ziņo, ka laika posmā no 2001.-2009. gadam noslīkuši 622 cilvēki, no kuriem 86% bija vīrieši un 68% vecāki par 45 gadiem. Alkohola klātbūtne tika konstatēta 25% gadījumos. 59% no visiem negadījumiem tika reģistrēti jūrā, 22% gadījumos tika iesaistīta laiva un dažāda veida atpūtas aktivitātes (makšķerēšana), 18% notika peldoties un 17% izbraucienos ar laivu jūrā. Līdzīgas tendences ir atrodamas arī Zviedrijas statistikā, kas apkopota no 1999-2015.gadam – noslīkušo vīriešu īpatsvars ik gadu sastāda 80%-90%. Vairums no tiem ir vīrieši vidējā vecumā vai vecāki. 2015.gadā no 122 noslīkušajiem, 62% bija vecāki par 50 gadiem, 42% - par 60 un 27% - vecāki par 70 gadiem. Vidējais vecums bija 49 gadi un 60% no negadījumiem notika bija jūnijā – augustā. Būtiskākā problēma – vairums no nelaiķiem nelietoja drošības vestes un bija lietojuši alkoholu.

2013.gadā Zviedrijā tikai viens no 10 upuriem bija lietojis drošības vesti, kamēr 6 no 10 bija alkohola ietekmē. Vēl viens būtisks faktors pieaugušo nāvei noslīkšot ir arī vājš fiziskais stāvoklis un zemās peldētprasmes, kā arī dažādas saslimšanas.

Drošības vestes vismazāk nēsā tieši vīrieši pēc vidējā vecuma. Drošības vestu lietojuma noteikšana par obligāti uzskatāmi apliecina savu nozīmi. Analizējot Austrālijas statistiku – piecu gadu periodā pēc jaunā likuma pieņemšanas, kas noteica obligātu drošības vestu lietošanu, noslīkušo laivotāju skaits bija 16, turpretī sešu gadu garumā pirms šī likuma noslīkušo skaits bija 59. Šim būtu jābūt pietiekamam argumentam, kāpēc šādas prasības būtu jāiekļauj visās valstīs.

Slīkšanas un noslīkšanas novēršana – teorētiskais ietvars

Daudzslāņu novēršanas modelis

Apstākļi, kuri noved pie slīkšanas gadījumiem ir ļoti plaši un var atšķirties ne vien starpnacionālā līmenī, bet arī vienas valsts teritorijā, tāpēc eksperti iesaka pielietot daudzslāņu novēršanas modeli, nevis ķerties pie atsevišķiem slīkšanas novēršanas pasākumiem, jo tie nav spējīgi novērst visus slīkšanas izraisītos nāves gadījumus un ievainojumus. Daudzslāņu slīkšanas novēršanas modelis guvis lielāko pasaules organizāciju atsaucību, to skaitā ir Pasaules Veselības organizācijas, Amerikas Savienoto Valstu Pediatrijas akadēmijas, Amerikas Savienoto Valstu Sarkanā Krusta un Starptautiskās atklātās ūdens slīkšanas novēršanas darba grupas atzinīgu novērtējumu. Šis modelis balstās uz preventīvo pasākumu kopumu, kas aptver pilnīgi visas ar šo jomu saistītas sfēras. Respektīvi, slīkšanas gadījumos veiksmīgas un efektīvas glābšanas darbības ierobežo gan laiks, gan vide un izredzes izglābt slīkstošu personu ir ārkārtīgi niecīgas, līdz ar to mums ir jādara viss iespējamais, lai pats slīkšanas akts nemaz nenotiktu un nebūtu vajadzības saukt glābējus vai pašiem iesaistīties slīcēja glābšanā.

Efektīvākais veids cīņā par noslīkušo dzīvībām ir atbilstoši un efektīvi īstenoti preventīvie pasākumi. Sabiedrības izglītošana un apmācība spēj glābt vairāk dzīvību, nekā glābšanas dienesti

Šajā modelī visi preventīvie drošības pasākumi tiek izvērsti divās dimensijās. Pirmā dimensija ietver mērķauditorijas plašumu, kur specifiski preventīvie pasākumi tiek vērsti konkrētu mērķgrupu virzienā (piemēram, zemledus makšķerniekiem), savukārt universālie preventīvie pasākumi ir vērsti uz visas sabiedrības locekļu uzrunāšanu un izglītošanu. Otrā dimensija ietver šo pasākumu būtību jeb saturu un konkrētas darbības, kas izdalāmas primārajos un sekundārajos pasākumos.

Primāro pasākumu piemēri ir attiecināmi uz drošības pasākumu īstenošanu riska vietās – gan privātajā, gan publiskajā vidē. Kā arī izglītojošo pasākumu īstenošana – bērnu peldētapmācības un drošības uz ūdens apmācības ieviešana skolās, peldētapmācības iespēju nodrošināšana plašam sabiedrības lokam, izglītošana par bērnu uzraudzības nozīmi, izglītības un atbilstošas likumdošanas nozīmi, kas reglamentē būtiskus drošības jautājumus (atrašanās alkohola reibumā, alkohola lietošana, drošības vestu nelietošana, utt.).

Sekundārie pasākumi pasargā no traumām un nāves riskiem, kas saistīti ar slīkšanas un noslīkšanas gadījumiem. Tie ir tā saucamie tiešie pasākumi – glābšanas vestu pieejamība,

labi organizēta drošības uz ūdens uzraudzības, kontroles un trauksmes izziņošanas sistēma, kas nodrošina maksimāli ātru palīdzības pakalpojumu nodrošināšanu, peldēšanas un dzīvības glābšanas pasākumu prasmes, utt.

Atsevišķi vēl var izdalīt terciāros drošības pasākumus, kas nodrošina pēc negadījuma radīto seku minimizēšanu. Pēcprūpe, pēc tam, kad ir īstenoti visi nepieciešamie glābšanas pasākumi.

PVO par prioritārām definē 10 preventīvās darbības trīs kategorijās jeb darbības virzienos: 1) sabiedrībā balstītas darbības; 2) efektīva politika un normatīvais regulējums; 3) izpēte un monitorings

Atgriežoties pie preventīvajiem pasākumiem, ir vērts balstīties tieši uz PVO izceltajām 10 preventīvajām darbībām jeb soļiem, kas tiek izdalītas trīs kategorijās: 1) sabiedrībā balstītas darbības 2) efektīva politika un normatīvais regulējums; 3) Turpmākā izpēte un monitorings.

Pirmie pieci pasākumi jeb darbības strādā sabiedrības līmenī un tās ir:

- 1) barjeru uzstādīšana un kontrolēta piekļuve ūdenim;
- 2) drošas vides, apstākļu un vecāku uzraudzības nodrošināšana pirmsskolas vecuma bērniem;
- 3) peldētapmācības nodarbību, ūdens drošības un drošu glābšanas prasmju apmācības nodrošināšana skolas vecuma bērniem;
- 4) līdzcilvēku apmācība drošai un efektīvai glābšanas/reanimācijas pasākumu īstenošanai nepieciešamības gadījumā;
- 5) sabiedrības izpratnes stiprināšana un atgādināšana par bērnu neaizsargātību.

Otrajā līmenī iekļautās darbības ietver politisko plānošanu un šo plānu realizāciju praksē, ieviešot gan normatīvo bāzi, gan kontroles un uzraudzības mehānismus. PVO izdala 4 darbības, kas jāīsteno ikvienā valstī:

- 1) drošas laivošanas, kuģošanas un pārvietošanās ar citiem ūdens līdzekļiem noteikumu izstrāde;
- 2) plūdu risku un citu ar ūdeni saistīto apdraudējumu novēršana;
- 3) nodrošināt koordinētu starpinstitucionālu un starpnozaru sadarbību noslīkšanas risku mazināšanā un novēršanas pasākumu īstenošanā;
- 4) Nacionālas nozīmes drošības uz ūdens plāna izstrāde un ieviešana.

Kā noslēdzošo valstīm veicamo darbību, kas nepārprotami ir saistīta ar visām iepriekš uzskaitītajām darbībām, PVO min situācijas monitoringu un kvalitatīvu pētījumu izstrādi, kas

sniedz ticamu un objektīvu reālās situācijas atspoguļojumu, kā arī sniedz atbilstošas rekomendācijas noslīkšanas gadījumu novēršanai.

Vecuma posmu pieeja noslīkšanas novēršanai

Austrālijā dzīvības glābšanas organizācija ir izstrādājusi tā dēvēto “*life stage approach to drowning prevention*” modeli, kurā noslīkšanas novēršanas stratēģijas tiek iedalītas sešos cilvēka vecuma posmos: zīdaiņi un bērni vecumā no 0-4 gadiem, bērni un pusaudži vecumā no 5-14 gadiem, jaunieši vecumā no 15-24 gadiem, pieaugušie divās vecuma grupās – 25-34 un 35-59, un visbeidzot – 60+ gadus veci cilvēki.

Zīdaiņi un bērni vecumā no 0-4 gadiem. Pirmajā kategorijā kā būtiskākie noslīkšanas prevencijas paņēmieni ir: pieskatīt un vienmēr būt rokas stiepiena attālumā no bērna. Tāpēc, turot zīdaiņi vai bērnu rokas stiepiena attālumā, ir efektīvs un pareizi izmērāms noslīkšanas prevencijas pasākums. Mazu bērnu noslīkšana visbiežāk ir klusas un ātras notikumu virknes rezultāts. Tieši tāpēc vecākiem, atrodoties ar bērniem ūdens tuvumā, ir jāspēj nodrošināt nedalīta uzmanība un klātbūtne.

Interesanti, ka Zviedrijā apkopotā statistika liecina, ka 12% gadījumu, kuros noslīkuši 0-6 gadus veci bērni un 23% gadījumu, kuros iesaistīti 7-12 gadus veci bērni, nelaimes ir skārušas tieši ģimenes, kurās ir tikai viens no vecākiem, kas tiek saistīts tieši ar to, ka viens no vecākiem nespēj ikdienā veltīt 100% nepieciešamo uzmanību bērniem, it īpaši ja ģimenē ir vairāki bērni. Kā papildus riska faktors te ir minams lielais darba slodzes un stresa apjoms, ar kuru ikdienā saskaras vientuļie ģimenes locekļi.

Zīdaiņu un pirmsskolas
vecuma bērnu drošības
priekšnoteikums

TIEŠA UN NEPĀRTRAUKTA
UZRAUDZĪBA / KLĀTBŪTNE

Otrs stratēģijas posms ir bērna pieradīšana pie ūdens un pirmo noturēšanās uz ūdens iemaņu mācīšana iespējami agrā vecumā. Praksē pastāv neskaitāmi piemēri, kas apliecina bērna spējas jau pavisam agrā vecumā apgūt prasmes ieņemt drošu pozīciju uz ūdens un saukt pēc palīdzības. Vēl viena lieta, ko aktīvi piekopj Skandināvijā, ir informatīvais un izglītojošais darbs ar bērniem, bērnu vecākiem un skolu darbiniekiem, kuras ir Sociālo lietu un veselības ministrijas un Kultūras un izglītības ministrijas kompetencē.

Trešais būtiskais prevencijas pasākums bērnu drošības nodrošināšanā ir gauži vienkāršs – drošības barjeru izvietojums apkārt ūdenstilpnēm, kuru tuvumā mēdz atrasties jaunākie sabiedrības locekļi. Šādu aizsarglīdzekļu un nodrošinājumu trūkums ir viens no

nozīmīgākajiem noslīkšanas riska faktoriem, kas raksturīgi valstīs ar zemiem un vidējiem ienākumiem. Zviedrijā likumdošanā ir pat iekļauta norma, kas pieprasa visus rotaļu baseinus, kuru dziļums ir vairāk par 20cm aprīkot ar drošības barjerām – 90 cm augstu un slēdzamu žogu vai iespēju pārsegt to ar segumu vai aizsardzības tīklu, kurš pilnībā pārklāj baseinu un spēj izturēt bērna svaru. Somijā pastāv vadlīnijas peldbaseinu pircējiem, kuras nosaka, ka maziem bērniem paredzēto peldbaseinu augstums nedrīkst būt lielāks par 30 cm un pat tad vecāku klātbūtnei jābūt pastāvīgai.

Šie preventīvie pasākumi var samazināt nelaimes gadījumu skaitu līdz pat 75% apmērā. Tomēr, lai tas notiku, tam jābūt cilvēku ikdienai, kuru reglamentē stingras likumdošanas prasības ne vien attiecībā uz tirdzniecībā pieejamo bērnu peldbaseinu aprīkojumu, kur jau produkta iepakojumā jābūt iepriekš minētajiem elementiem, bet arī attiecībā uz vecāku atbildību pret vieglprātīgu un neuzmanīgu attieksmi pret sava bērna dzīvību.

Bērni un jauni cilvēki (5-14 gadi). Šajā vecumā Starptautiskā Dzīvības glābšanas federācija kā pirmo no prevencijas pasākumu min glābšanas un pirmās palīdzības iemaņu mācīšanu. Respektīvi, šajā vecuma kategorijā bērniem tiek mācīti dzīvības glābšanas pamati – sirds un plaušu reanimācija, u.c.

Nākamais prevencijas pasākums ir peldētprasmju mācīšana. Šī procesa motivācija ir vienkārši pamatojama – palielinot peldētprasmes, pieaug cilvēka iespējas izdzīvot noslīkšanas riska apstākļos. Peldētprasmei ir kritiska un izšķiroša loma veiksmīgam preventīvajam darbam. Turklāt, jo ātrāk tiek iemācītas šīs dzīvībai nepieciešamās prasmes, jo labāk.

Nākamais prevencijas solis izglītošanas programmas, kuru ietvaros bērniem māca svarīgus faktus par nelaimes gadījumu uz ūdens novēršanu, drošu peldēšanu un atpūtu pie ūdens kopumā. Šādās programmās bērniem var mācīt drošas peldēšanas tehniku, sevis un līdzgaitnieku glābšanas tehnikas, CPR un citas noderīgas iemaņas. Nereti pietiek vismaz ar kvalitatīvi izstrādātiem informatīvajiem materiāliem, kurus bērniem izdala izglītības iestādēs un kuru saturs tiek pārrunāts mācību stundu laikā. Arī šī lieta būtu Izglītības un zinātnes ministrijas pārraudzībā esošo iestāžu kompetences joma.

Visu Ziemeļvalstu valsts skolu izglītības programmās ir iekļauta peldētapmācība. Šajās valstīs sākumskolas un vidusskolas mācību programmas saturam ir būtiska loma peldētapmācības izglītības un iemaņu stiprināšanā

Bērnu un jauniešu
drošības priekšnoteikums

DROŠAS UZVEDĪBAS,
GLĀBŠANAS UN PIRMĀS
PALĪDZĪBAS SNIEGŠANAS
IEMAŅU APGUVE

sabiedrības vērtību sistēmā. Jāatceras, ka tā ir vienīgā iestāde, kurai cauri iziet teju katrs sabiedrības loceklis.

Skandināvijas valstīs tiek uzskatīts, ka visbūtiskākais laiks bērna peldētprasmju apguvei ir 5-12 gadu vecums. Protams, neatņemama loma šajā procesā ir arī bērnu vecākiem.

Labus pamatus un pozitīvu attieksmi pret ūdeni un peldēšanas prasmēm viennozīmīgi var sniegt tikai un vienīgi šīs programmas iekļaušana izglītības iestāžu mācību saturā. Protams, jāatzīst, ka peldētapmācības mācību programmas īstenošana izmaksā vairāk par jebkuru citu mācību priekšmetu, kas saistās, pirmkārt, ar nepieciešamību pēc peldbaseina (vismaz sākumposmā), peldbaseina īres maksas, kompetentiem instruktoriem, transporta pakalpojumiem, papildus uzraudzību.

Arī nepietiekamais peldbaseinu skaits nav tikai Latvijas unikālā problēma – tai pašās Ziemeļvalstīs to trūkst, taču tas nav traucējis strādāt pie nospraustā mērķa. Risinājumi te ir rodami dažādi – skolēnu autobusi vai peldētapmācība brīvdabas peldvietās. Apsekojot Ziemeļvalstīs īstenotās mācību programmas, var secināt, ka visas tās tiek īstenotas maksimāli agri – pirmajos skolas gados, savukārt glābšanas un kontrolētas rīcības nelaimes gadījumā (self-rescue) pamatus bērni apgūst nedaudz vēlāk. Zviedrijā bērnam pēc piektās klases ir jāsasniedz sekojošas prasmes: nopeldēt 200m, no kuriem 50m uz muguras, prast un spēt rīkoties ekstremālās situācijās ūdenī un ūdens tuvumā, kā arī pārzināt drošas atpūtas uz ūdens, laivošanas pamatprincipus un pat sasaluša ūdens īpatnības.

Dānijā 74% no 11-12 gadus veciem bērniem spēj izklāstīt vismaz vienu no drošas atpūtas pie ūdens un peldēšanas nosacījumiem, minot tādas frāzes kā “nedoties pārāk dziļā ūdenī”, “nepeldēt uzreiz pēc pusdienām”, “nekad nepeldēties vienam”. 5-14 gadu vecums ir fundamentāls personas attieksmes veidošanai pret ūdeni, peldēšanu un glābšanai uz ūdens. Ideāli, ja bērns šo attieksmi varētu mācīties no saviem vecākiem, taču tas nav iespējams valstī, kurā paaudzēm ilgi šie jautājumi ir atstāti novārtā un ignorēti.

Pusaudzī un jaunieši. Šajā vecuma posmā dominējošās prevencijas stratēģijas ir jau iepriekš iezīmētās – pirmās palīdzības un atdzīvināšanas iemaņu apgūšana, peldētprasmes padziļināta apgūšana un informatīvi-izglītojošās programmas. Šajā vecuma posmā tradicionāli samazinās peldētprasmju apguvei veltīto mācību stundu skaits, tā vietā lielāku uzmanību pievēršot t.s. “ūdens kompetencei”, kas sevī ietver jau krietni praktiskāku iemaņu un zināšanu

Pusaudžu un jauniešu
drošības priekšnoteikums

DROŠAS UZVEDĪBAS,
GLĀBŠANAS IEMAŅU UN
PELDĒŠANAS PRASMJU
APGUVE. IZGLĪTOJOŠS
DARBS

apguvi, kas ir saistītas ar dažādiem potenciālajiem riskiem atrodoties uz ūdens. Proti, šajā posmā tiek ņemti vērā “ikdienas” paradumi atpūšoties uz ūdens, kā arī tradicionālie riski, ar kuriem cilvēks var sastapties savā dzīves vietā vai tās tuvumā. Zviedrijā minētie 200m jāspēj nopeldēt pēc piektās klases absolvēšanas. Līdzīgas prasības ir arī, piemēram, Šveicē.

Zviedrijā 8 no 10 sākumskolām piedāvā papildus peldētapmācību bez maksas tiem bērniem, kuri nav sasnieguši valstī nosprausto peldētprasmju līmeni pēc piektās klases beigšanas. Šī, protams, ir ideāla sistēma, kuru var īstenot tikai valstīs ar augstiem ienākumiem un ilgstošu pieredzi konkrētās problēmas risināšanā.

15-24 gadu vecumā cilvēks kļūst daudz neatkarīgāks un līdz ar pubertāti ir novērojamas izmaiņas uzvedībā un raksturā. Šajā vecumā arī ir novērojamas viskrasākās atšķirības starp vīrieša un sievietes uztveri attiecībā uz pašu peldētprasmēm, spējām un noslīkšanas riskiem, pat gadījumos, kad abu dzimumu pārstāvjiem ir līdzīgas prasmes un zināšanas. Lieki piebilst, ka arī noslīkušo skaits atšķiras līdz par divām reizēm.

Pārāk teorētiskas un ar potenciālajiem riskiem realitātē nesaistītas mācību vielas apgūšana vēl nenodrošina bērnu drošību – kā liecina atsevišķi pētījumi, jaunieši un bērni ne vienmēr spēj akurāti novērtēt, ko tie spēj izdarīt uz ūdens un kā tie rīkotos reālā situācijā. Tas pamatā ir saistīts ar to, ka prasmes un zināšanas tiek mācītas un uztvertas atšķirīgi no tām, ar kādām mēs varētu saskarties ikdienā. Pētnieki uzsver, ka mācīšanas procesā ir jāfokusējas uz katras teorētisko un praktisko zināšanu pielietojumu praksē, skaidrojot, kādas sekas var radīt katra konkrētā rīcība.

Jāatceras, ka peldbaseinā apgūtās prasmes atšķirsies no tām, kuras mums būs nepieciešamas straujā, mutuļojošā un bīstamā ūdenī. Šajā vecumā jauniešiem jā māca, ka peldēt drīkst tikai apzinoties savas spējas un nepārkāpjot robežas, nekad nepeldēt nezināmos ūdeņos, nekad nepeldēt viena, nekad nepeldēt alkohola vai narkotisko vielu reibumā, vienmēr lietot drošības vestes atrodoties uz peldlīdzekļiem, kā arī izvairīties no nedrošas ūdenstilpņu šķērsošanas.

Pieaugušie un vecāki pieaugušie. Pēdējās trīs vecuma grupas ir pieaugušie vecumā no 25-34 gadiem, 35-59 gadiem un arī vecāki par 60 gadiem. Nozīmīgākie preventīvās stratēģijas šajā vecumā ir droša laivošana un drošības vestu lietošana (25-34), zvejas drošības programma, laivošanas drošība un izglītošana (35-59) un visu šo lietošana kopā (60+).

Pieaugušo drošības
priekšnoteikums

DROŠAS ATPŪTAS UZ
ŪDENS PRASĪBU
IEVIEŠANA, IZGLĪTOŠANA
UN KONTROLE

Pieaugušu cilvēku rīcības modeļu un ieradumu maiņa ir ārkārtīgi sarežģīts process un tas nekad nedot tūlītējus rezultātus, tomēr tas nenožīmē, ka šādas darbības veikt ir bezjēdzīgi. Ņemot vērā, ka lielākais noslīkušo skaits ir tieši šajā vecuma kategorijā, ir ļoti būtiski apzināties ne vien viņu rīcības motīvus, kas noved pie šiem traģiskajiem negadījumiem, bet arī potenciālos rīkus, kā mainīt šos ieradumus un motīvus. Te par piemēru var ņemt ceļu satiksmes drošības uzlabošanā īstenoto pasākumu kopumu, kas ietver gan sabiedriskās domas veidošanu, gan stingrāku normatīvā regulējuma izveidi, gan kontroli un sodīšanu.

Ūdens kompetence kā noslīkšanas novēršanas stratēģija

Lai gan nevar apgalvot, ka pastāv vispāratzīta vienošanās par peldētprasmes dominējošo vietu preventīvo pasākumu sarakstā, noslīkšanas risku mazināšanai, gan PVO un citas starptautiskās organizācijas, gan virkne valstu valdību to atzīst par vienu no būtiskākajiem profilaktiskajiem līdzekļiem. Kvalitatīva un atbilstoši izstrādāta peldētapmācības programma bērnam sniedz ne vien peldēšanai nepieciešamās prasmes, bet arī iemāca viņam cienīt un novērtēt ūdens potenciālos riskus, atpūsties ūdens tuvumā un atrodoties ūdenī, kā arī rīkoties dažādās ekstremālās situācijās, kad nepieciešama operatīva un drosmīga rīcība, lai glābtu savu vai līdzcilvēku dzīvību.

Tradicionālās peldēšanas jeb peldētprasmes definīcijas tiek vērstas uz prasmēm un spējām veikt konkrētu distanci un kustību kvalitāti šīs distances izpildes laikā, līdz ar to arī pašas apmācību programmas tiek balstītas uz mērķi sasniegt šīs prasmes. Šādās apmācību programmās ir tendence lietot kļūdu labošanas mācību stilu, liekot spēcīgu uzsvaru uz kustību tehnisko pilnveidi drošā un paredzamā vidē; metode neatzīst, ka mācīšanās peldēt ir dinamisks process, kura laikā pati persona, uzdevums un vide ietekmē mācību procesu un rezultātu.

Peldētapmācību programmu mērķis ir iemācīt bērnam cienīt ūdeni un novērtēt potenciālos riskus, atpūsties ūdens tuvumā un atrodoties ūdenī, kā arī rīkoties dažādās ekstremālās situācijās, kad nepieciešama operatīva un drosmīga rīcība, lai glābtu savu vai līdzcilvēku dzīvību

Tomēr, īstenojot apmācību procesu, vienmēr jāatceras, ka peldēt apmācība parasti notiek mierīgos ūdeņos, savukārt lielāka daļa slīkšanas gadījumu novērojami tieši atklātos ūdeņos. Tur vide paceļ likmes, izaicinājums kļūst lielāks. Diemžēl, daži nespēj tikt galā ar šo izaicinājumu: persona, kura savu meistarību pierādījusi mierīgos ūdeņos, var izrādīties bezspēcīga atklātos ūdeņos. Tāpēc ir pamats uzdot jautājumu - kādu ietekmi atstāj peldēt apmācība?

Piemēram, Zviedrijā 20.gs. sākumā ik gadu noslīka ap 1000 cilvēku, kas 1940.gadā noveda pie loģiska un saprātīga lēmuma – ikvienam Zviedrijas iedzīvotājam ir jāprot peldēt. Desmit gadu laikā pēc uzsāktās peldētapmācības programmas, noslīkušo skaita statistika samazinājās uz pusi, bet 20.gs. sešdesmitajos gados noslīkušo skaits samazinājās pat līdz 350. Šobrīd zviedri uz mūža mājām pavada vien 100 noslīkušo, kas ir viens no zemākajiem rādītājiem uz kopējo iedzīvotāju skaitu visā Eiropā. Ķīnā veikts pētījums liecina, ka peldēšanas nodarbības spējušas samazināt slīkšanas gadījumu īpatsvaru bērniem vecumā no 1-4 gadiem. Arī ASV līdzīga rakstura pētījums apstiprinājis saikni starp peldēšanas prasmēm un slīkšanas risku samazināšanos bērniem, kas jaunāki par pieciem gadiem. Šie pētījumi sniedz spēcīgu atbalstu peldētapmācības programmām, veicinot lēmumus par labu peldēšanas un drošības uz ūdens apmācību programmu īstenošanai ar mērķi samazināt noslīkšanas riskus (2009.gadā to pieņēma Amerikas Sarkanais Krusts, 2007.gadā Eiropas Bērnu drošības alianse, un visbeidzot, 2015.gadā – Starptautiskā Glābšanas federācija).

Tomēr, kā norāda vairāki nozares eksperti, atsevišķos gadījumos lēmumos un izstrādātajās programmās joprojām ir saredzama vāja vai nepietiekama izpratne par apmācību programmas saturu un konkrētu drošības uz ūdens elementu nepieciešamību. Dažās kultūrās nepamatots uzsvars tiek likts uz peldēšanu, kā konkurētspējīgu izklaidi. Nepieciešamība pēc slīkšanas novēršanas tiek nepietiekami uzsvērtā un slikti izprasta; nespēja izprast šīs jomas globālo lomu. Mācību mērķis ir tiekties uz peldēšanas efektivitātes maksimizēšanu, cenšoties peldēt noteiktu attālumu pēc iespējas īsākā laikā.

Apmācību saturs joprojām ir ļoti atšķirīgs un programmas turpina vadīties pēc tradīcijām un dažādu ekspertu atzinumiem. Šī atšķirība ir pierādījums tam, ka joprojām nav ieviesta vienota sistēma, kura noteiktu peldēt apmācību saturu. Kā piemēru jau atkal var minēt Skandināvijas valstis - visās Ziemeļvalstu nacionālajās un reģionālajās skolās peldēšana ir noteikta kā obligāts mācību priekšmets, tomēr, neskatoties uz vienotu peldētprasmes definīciju, katrā no šīm valstīm ir arī sava specifika. Visplašākā apmācības programma ir Norvēģijā, kurā bērnam ir jāspēj demonstrēt ne vien peldētprasmes komfortablā vidē (peldbaseinā), bet arī jāapgūst tādas prasmes, kas var palīdzēt saglabāt dzīvību ekstremālos apstākļos – peldēšana aukstā ūdenī (pieradina pie zemas ķermeņa temperatūras), kontrolēta elpošana (būtiski noder aizrīšanās gadījumā), gulēšana uz ūdens (palīdz noguruma un krampju gadījumos), niršana (noderīga lielos viļņos, ūdens transportlīdzekļu tuvumā), u.c. Ir jāsaprot, ka vairums nelaimes gadījumu nenotiek siltā un rāmā peldbaseina ūdenī, bet gan brīvdabas ūdeņos, līdz ar to bērna peldētprasmēm būtu jābūt atbilstošām šādai videi.

Norvēģu pētnieki, veicot praktiskus eksperimentus, ir secinājuši, ka standartizētā peldētapmācības programma labi iemāca bērnus peldēt peldbaseinā, taču tā nesniedz pietiekamas prasmes un spējas droši peldēt un pārvietoties atklātās ūdenstilpnēs. Šo pētnieku priekšlikums - bērnu peldētapmācības programmas saturā jābūt iekļautām nodarbībām un stimulācijas spēlēm atklātās ūdenstilpnēs vai vismaz vidē, kurā var pielīdzināt riska faktoriem atbilstošus apstākļus (auksts ūdens, lieli viļņi, straume, zemūdens augi, utt.). Kā loģisks turpinājums šādiem secinājumiem ir veidojusies konceptuāli jauna pieeja indivīdam nepieciešamo zināšanu un prasmju noteikšanā, kas mazinātu noslīkšanas riskus, atrodoties ūdenī.

2008.gadā atsevišķa pētnieku grupa, identificējot galvenos slīkšanas cēloņus, un izvērtējot attiecības starp šiem cēloņiem un to, ko bērniem vajadzētu apgūt jau agrīnā līmenī, konstatēja, ka pastāv zināma vienprātība attiecībā uz trim pamatprincipiem, kas tiešā veidā ietekmē cilvēka drošību uz ūdens un līdz ar to būtu jāapgūst katram bērnam. Šie principi ir – būtisku uzvedības prasmju uz ūdens apgūšana, to pilnveidošana, izmantošana dažādos apstākļos un situācijās (saldūdens, sāļūdens, vides īpatnības, ūdens un gaisa temperatūra, vējš, straume, utt.), kā arī plaša ieskata gūšana par potenciālajiem riskiem uz ūdens un notikumu attīstību. Tiek uzsvērts, ka tikai šo principu apgūšana un trenēšana var saglabāt personas dzīvību noslīkšanas riska apstākļos. Balstoties uz šiem argumentiem, tiek uzsvērts, ka bērniem jāattīsta peldēšanas prasmes dažādos apstākļos – iekštelpās, atklātā ūdenī, drēbēs, viļņos u.c., ne tikai ar taisno distanču peldēšanas praksi, bet uzlabojot to caur citu, ar šo kompetenci saistītu praksi. Šādu plašu zināšanu un fizisko prasmju kopumu pieņemts dēvēt par “ūdens kompetenci”. Jāuzsver, ka šīs jēdziens nav jauns ir formulēts jau divdesmitā gadsimta deviņdesmitajos gados.

2011.gadā Pasaules Slīkšanas novēršanas konferencē tika izveidota darba grupa, lai tālāk attīstītu ūdens kompetenču koncepciju, savukārt divus gadu vēlāk Pasaules Slīkšanas novēršanas konferencē Potsdamā šim jautājumam veltītajā seminārā tika iesniegts sākotnējais ziņojums, kas jēdzienam “ūdens kompetence” atvēra durvis uz atdzimšanu un veicināja interesi par plaša spektra fizisko ūdens prasmju un izzināšanas kompetenču attīstību. Pēdējo gadu laikā šis termins ieguvis arī plašāku sasaisti ar noslīkšanas risku mazināšanas stratēģijām, kur tā tiek definēta kā *“visu cilvēka ūdenī veikto kustību summu, kas palīdz novērst slīkšanu, kā arī ar to saistītā ūdens drošības zināšanas, attieksmi un uzvedību, kas veicinātu drošību ūdenī un pie tā”*.

Savukārt, darba grupās iesaistoties virknei starptautisko organizāciju, zinātnieku un praktiķu, tika uzsākts darbs pie ūdens kompetenci veidojošo elementu identificēšanas un

atlases atbilstoši pierādījumos balstītai pozitīvajai ietekmei uz noslīkšanas risku samazināšanu.

Atstājot tikai tādas prasmes un zināšanas, par kuru lomu un ietekmi uz noslīkšanas risku mazināšanu tika atrasti apstiprinoši zinātniskos pētījumos balstīti pierādījumi, eksperti izstrādāja pragmatisku skaidrojumu katrai no identificētajām prasmēm/zināšanām un pamatojumu tās nozīmei noslīkšanas novēršanā. Rezultātā autori ir atlasījuši 15 ūdens kompetences pamatelementus jeb nepieciešamās prasmes un zināšanas, kuras apgūstot ir iespējams novērst noslīkšanu, kā arī izstrādājuši priekšlikumus, kas būtu jāņem vērā, lai apgūtu konkrētos elementus.

Ūdens kompetence - visu cilvēka ūdenī veikto kustību summa, kas palīdz novērst slīkšanu, kā arī ar to saistītās ūdens drošības zināšanas, attieksmes un uzvedības modeļu kopums, kas veicina drošību ūdenī un pie tā

Ūdens kompetences pamatelementi

Ūdens kompetenci veido 15 pamatelementi un katrs no tiem ir cieši saistīts ar vienu vai vairākiem citiem. Visi šie 15 pamatelementi individuāli vai kopumā ir kritiski nepieciešami vairumā no izplatītākajiem noslīkšanas gadījumiem.

1. Droša iekļūšana ūdenī

- **Iekļūšana ūdenī.** Riska pakāpe, nonākot ūdenī, mainās atkarībā no indivīda, iekļūšanas veida un vides. Nejauša iekrišana atklātā ūdenī ir biežs noslīkšanas iemesls, jo pēkšņa nokļūšana zem ūdens prasa elpas aizturēšanu, spēju pārorientēties, atgriezties virs ūdens, elpas atjaunošanu, apstāšanos miera stāvoklī ūdenī un/vai apguļšanos peldēšanai noteiktā virzienā. Gadījumos, kad iekļūšana ūdenī ir apzināta, potenciālie riski var būt saistīti ar sliktu/nepareizu tehniku, ūdens dziļuma nepārbaudīšanu vai iespējamiem zemūdens šķēršļiem (akmeņi, zari). Tāpat riska pakāpe pieaug, ja iekļūšana ūdenī ir saistīta ar lēkšanu no liela augstuma, tādējādi radot lielāku trieciena spēku pret ūdeni.

- **Izpeldēšana virs ūdens virsmas un vertikāla stāvokļa atgūšana.** Izpeldēšana virs ūdens ir tiešā veidā saistīta ar veidu, kādā iekļūst ūdenī. Lai pēc lēciena ūdenī sekmīgi izkļūtu no tā, personai ir jāspēj ne vien aizturēt elpa, bet arī kontrolēt savu peldspēju. Šādos apstākļos riskus var radīt gan iegremdēšanās dziļums, gan trieciena spēks un radītās sekas (apjukums, elpas aizsišanās, dezorientācija, utt.), gan ūdens fiziskie rādītāji (aukstuma šoks, ūdens caurredzamība, utt.), gan spēja orientēties un aizturēt elpu nepietiekami ilgu laiku. Izpeldot virs ūdens, personai ir jāspēj ātri un efektīvi atrast balansu, ko ir iespējams izdarīt ar apzinātām

roku un kāju kustībām, kā arī jāspēj orientēties apkārtējā vidē - novērtēt potenciālos apdraudējumus (piemēram, viļņus) un identificēt ātrākos drošas izklūšanas ceļus.

2. Elpošanas kontrole. Integrēta un efektīva elpošana

Cilvēki neslīkst tāpēc, ka nemāk peldēt, bet gan tāpēc, ka nespēj elpot! Slīkšana ir slāpšana, kuras cēlonis ir šķidruma (visbiežāk ūdens) iekļūšana elpošanas ceļos situācijā, kad viss ķermenis vai deguns un mute atrodas šķidrumā, savukārt - jebkuras noslīkšanas acīmredzams iemesls ir nespēja elpot, kad tas ir nepieciešams, jeb nosmakšana (asfiksija), kā rezultātā iestājas pilnīgs skābekļa piegādes trūkums smadzenēm.

Ņemot vērā iepriekš minēto, elpošanas kontrole tiek uzskatīta ne vien par pamatu peldēšanas prasmju apguvei, bet arī par vissvarīgāko personiskās fiziskās izdzīvošanas kompetenci. Ūdens aktivitāšu kontekstā efektīvu elpošanu definē kā: 1) ērtu gaisa apmaiņu plaušās, kad tas ir nepieciešams un/vai vēlams, bez lieka enerģijas patēriņa; 2) telpiski un laikā integrētu elpošanas procesu, kas ļauj ieelpot un izelpot, netraucējot citām kustībām (piemēram, roku vai kāju darbībai); 3) elpošanas tehniku, kas nekādā veidā neapdraud optimālu ķermeņa stāvokli, un 4) elpošanas tehniku, kas atbilst attiecīgā uzdevuma, iesaistītās personas un vides vajadzībām.

Ūdens kompetents cilvēks spēj peldēt un mierīgi elpot gan turot galvu virs ūdens, gan turot galvu ūdenī, izceļot to tikai ieelpas veikšanai. Tomēr pētījumi ir pierādījuši, ka ekstremālās situācijās, peldēšana, turot galvu virs ūdens, samazina potenciālo izdzīvošanas laiku (peldēšanu līdz spēku izzīkumam). Tāpat noslīkšanas risku palielina paaugstināts elpošanas biežums un iespējamā hiperventilācija, kas var būt tūlītēja reakcija un iekļūšanu aukstā ūdenī. Spēja nostabilizēt un kontrolēt elpošanu, var ievērojami uzlabot izdzīvošanas izredzes nejauši iekļūstot aukstā ūdenī.

3. Pasīvā peldēšana

- **Peldspējas kontrole: gulēšana uz ūdens miera stāvoklī.** Cieši saistīta ar elpošanas kontroli, peldspējas kontrole ir viens no ūdens kompetences apguves pamatelementiem. Cilvēka peldspēja ir atkarīga no ķermeņa masas attiecības pret ķermeņa tilpumu (respektīvi – blīvuma), taču to var iemācīties regulēt arī ar elpošanas palīdzību - elpojot mūsu krūškurvja tilpums palielinās un samazinās, tādējādi mainot arī ķermeņa blīvumu. Peldspēja piemīt teju ikvienam no mums, tāpēc visbiežāk nespēja gulēt uz ūdens ir saistīta ar prasmju trūkumu vai bailēm. Zīmīgi, ka atsevišķi pētījumi ir atklājuši, ka peldēšanas prasmes vēl negarantē personas spējas ilgstoši gulēt uz ūdens miera stāvoklī. Šādas prasmes ir jāapgūst atsevišķi.

- **Turēšanās ūdenī vertikālā stāvoklī.** Turēšanās ūdenī vertikālā stāvoklī tiek panākta vienmērīgi un apzināti kustinot kājas un/vai rokas tā, lai nodrošinātu nekustīgu ķermeņa pozīciju un galvu virs ūdens. Šī prasme ir viena no daudzpusīgākajām un būtiskākajām fiziskajām ūdens kompetencēm. Šāda pozīcija ūdenī var tikt izmantota kā alternatīva metode atpūtai vai apstāšanās, lai sauktu pēc palīdzības vai gaidītu to. Tāpat, turoties ūdenī šādā veidā, ir iespēja ilgstoši noturēt galvu virs ūdens. Tas ir būtiska atrodoties aukstā ūdenī, jo tādejādi tiek ne vien nodrošināta redzamība, bet arī samazināts ķermeņa siltuma zudums. Palielinoties siltuma zudumam, paātrināsies enerģijas izsīkums un var iestāties ātrāka hipotermija, tāpēc šāda statistiskā stratēģija ir noderīga situācijās, kad paša spēkiem nav iespējams izkļūt no ūdens un jāgaida palīdzība.

4. Orientācija ūdenī

Orientācija ūdenī šajā gadījumā tiek klasificēta kā pozīcijas maiņa, pārvietojoties no vienas uz otru, vai virziena maiņa, pagriežoties. Dažādās slīkšanas situācijās cilvēkam var nākties strauji mainīt savu pozīciju ūdenī vai pārvietošanās virzienu. Atklātā ūdens dinamiskais raksturs pieprasa no atpūtniekiem daudzpusību, lai pielāgotos izmaiņām un mainītu sava ķermeņa pozīciju, lai tiktu galā ar dažādām potenciālām briesmām. Šādas prasmes ir īpaši vitālas bērnu un jauniešu vidū.

- **Pagriešanās no krūtīm uz muguras un atpakaļ.** Šādas prasmes šķietami ir elementāras, taču pētījumi pierāda, ka ne vienmēr peldētājs spēj to izdarīt bez nevajadzīga stresa un minstināšanās. Katrai no ķermeņa peldēšanas pozīcijām ir savas priekšrocības, kas var padarīt to izmantošanu situatīvi izdevīgu. Piemēram, gulēšana miera stāvoklī uz muguras ļauj vieglāk elpot un taupīt enerģiju, savukārt, atrodoties uz krūtīm ir iespējams daudz labāk pārredzēt apkārtējo vidi un pārvietoties.

- **Peldēšanas virziena maiņa pa labi un pa kreisi, uz priekšu un atpakaļ.** Peldēšanas virzienu maiņa, atrodoties ūdenī, ir nepieciešama, lai spētu izvairīties no potenciālajām briesmām/apdraudējumiem un atgrieztos drošībā (krastā). Atklātās ūdenstilpnēs var būt dažādi potenciālie apdraudējumi, no kuriem var nākties izvairīties – šajos gadījumos nav nepietikt par prasmi peldēt taisnā virzienā.

5. Peldēšanas prasmes

Peldēšanas mācīšana jau vēsturiski ir uzskatīts par vienu no būtiskākajiem preventīvajiem pasākumiem drošības uz ūdens stiprināšanā un noslīkšanas novēršanā. Un, lai gan laika gaitā ir pastāvējušas dažādas diskusijas par to vai un kādas tieši peldēšanas prasmes būtu uzskatāmas par nepieciešamām, lai mazinātu noslīkšanas riskus, jaunākie

pētījumi tomēr sniedz pierādījumus tam, ka peldēšanas iemaņu apguve samazina bērnu noslīkšanas riskus. Kā būtiskākie prasmju elementi ir minami divi – peldēšana uz krūtīm un peldēšana uz muguras. Turklāt ūdens kompetents cilvēks spēj vienlīdz labi pārvietoties kā vienā, tā otrā veidā. Noslīkšanas novēršanas kontekstā svarīgāks par konkrētu peldēšanas stilu ir pārvietošanās ekonomija un atbilstība konkrētiem apstākļiem vai vides nosacījumiem.

- **Peldēšana uz krūtīm.** Spēja pārvietoties ūdenī, guļot uz krūtīm un izmantojot dažādas peldēšanas tehnikas, piedāvā vairākas potenciālas priekšrocības, kas var būt noderīgas riska situācijās. Pirmkārt, peldēšana, turot galvu virs ūdens (piemēram, brasā vai kraulā), ļauj orientēties vidē, pamanīt apkārtējos draudus un skaidri koncentrēties uz drošu galamērķi. Otrkārt, peldēšana kraulā ir ātrākais pārvietošanās veids, kas ir teicami piemērots, lai ātri nokļūtu līdz drošai vietai, kā arī lai izvairītos no dažādiem apdraudējumiem (piemēram, straumes, laivas, utt.). Treškārt, atsevišķus peldēšanas uz krūtīm stilus vai to elementus ir iespējams izmantot situācijās, kad ir nepieciešams taupīt spēkus un/vai atpūsties, kā arī apspēlēt lielākus šķēršļus.

- **Peldēšana uz muguras.** Personas spēja apgulties uz muguras un mierīgi peldēt ir vitāli svarīgs dzīvības saglabāšanas priekšnosacījums virknē noslīkšanas draudu gadījumos. Spēja peldēt uz muguras ļauj vieglāk elpot un virzīties uz priekšu, saglabājot brīvu elpošanas režīmu, vienlaikus gan apgrūtinot redzamību uz priekšu. Diemžēl praksē peldēšana uz muguras cilvēkiem nereti sagādā lielākas grūtības un rada vairāk stresa, nekā atvieglojuma.

6. Zemūdens prasmes

Dažos gadījumos, lai pārvarētu potenciālos apdraudējumus un izvairītos no noslīkšanas draudiem, var būt nepieciešamas prasmes peldēt zem ūdens. Šādas prasmes var noderēt, piemēram, gadījumos, kad peldētājs atrodas dažādu nelielu kuģošanas līdzekļu ceļā vai nokļūst zem apgāzušās laivas, cita peldlīdzekļa (piemēram, plostā). Tāpat niršanas prasmes var izglābt dzīvību gadījumos, kad cilvēks atrodas grimstošā objektā vai nokļūst zem ledus. Jāņem vērā, ka zemūdens peldēšanas prasmes nav automātiskas – ne visi, kas iemācījušies peldēt, spēj pilnvērtīgi un efektīvi ienirt zem ūdens un/vai pārvietoties nirstot.

- **Ieniršana dziļumā.** Prasmes orientēties un rīkoties dziļumā, ūdens spiediena un samazinātas redzamības apstākļos tiek uzskatīta par būtisku ūdens kompetences sastāvdaļu, kas ir apgūstama jau agrīnā apmācību procesā. Ieniršana dziļumā var tikt izpildīta gan lecot uz galvas, gan ienirstot ar kājām pa priekš. Svarīgi ir jau agrīnajā apmācību stadijā iemācīt, ka lekšana uz galvas ir pieļaujama tikai tad, ja ūdens ir pilnībā caurredzams, ir pietiekams dziļums

un nav novērojami nekādi potenciālie apdraudējumi. Vietās, kur ūdens redzamība ir slikta, ielēkšana ir izpildāma tikai uz kājām, ieejot ūdenī veicot atbilstošas sagrupēšanās darbības.

- **Peldēšana zem ūdens.** Lai varētu droši peldēt zem ūdens ir nepieciešama gan laba elpas kontrole, gan peldspējas kontrole. Peldēšana zem ūdens var ietvert dažādas tehnikas, kuru pamatā nereti ir zemūdens brasa elementi, kā arī kāju darbība kraulā vai delfīnā. Slikta redzamības apstākļos peldētājam ir jāspēj pārvietoties, izpildot diagonālas roku kustības (līdzīgi kraulam), nodrošinot, lai viena roka vienmēr būtu priekšā, tādējādi aizsargājot galvu. Tāpat noderīga prasme ir spēja peldēt zem ūdens ar seju pret ūdens virsmu, tādējādi paturot to redzamībā.

7. Drošas izkļūšanas prasmes

Noslīkšanas iemesli visbiežāk ir saistīti ar personas nespēju noturēties virs ūdens vai izkļūt no ūdens drošībā, tomēr dažkārt tiek fiksēti arī gadījumi, kad upuri noslīkuši cenšoties izkļūt no ūdens, sasniedzot ūdenstilpnes malu. Šādi gadījumi visbiežāk saistīti ar nejaušu nokļūšanu ūdenī (iekrišanu) no mazizmēra kuģošanas līdzekļiem, iekļūstot ūdenī apgērbā vai, piemēram, pārvietojoties pa ledu ziemas periodā. Tāpat atsevišķi gadījumi var tikt novēroti baseina vannās ar paaugstinātām apmalēm.

8. Individuālo drošības līdzekļu (glābšanas vestu) izmantošana

Individuālo drošības līdzekļu izmantošana ir ļoti nepopulāra prakse vairumā valstu, tomēr pētījumi pierāda, ka atsevišķos gadījumos drošības vestes lietošana var samazināt noslīkšanas risku pat par 90%. Lai gan citu valstu pieredze norāda, ka obligāta prasība lietot glābšanas vestes, ievērojami palielina to lietošanas īpatsvaru un samazina ar laivošanu saistīto noslīkšanas gadījumu skaitu, Latvijā diemžēl joprojām pastāv ļoti atšķirīgas prasības lietot drošības vestes uz dažādiem pārvietošanās ūdenī un kuģošanas līdzekļiem. Arī izglītības iestāžu mācību programmās drošības vestu lietošanas teorētiskie un praktiskie jautājumi faktiski netiek apskatīti. Būtiski ir ņemt vērā, ka izglītojamajiem mācību procesā ir jāapgūst gan vestu lietošanas nosacījumi, gan praksē jāizjūt atšķirība starp atrašanos ūdenī ar glābšanas vesti un bez tās.

9. Prasmes peldēt apgērbā

Nejauša nokļūšana ūdenī bieži notiek gadījumos, kad persona nav plānojusi doties ūdenī un tā tuvumā atrodas apgērbā. Tiek uzskatīts, ka šādos apstākļos apgērbs ir papildu slogs, kas apgrūtina turēšanos uz ūdens un pārvietošanos, lai nokļūtu drošībā. Arī pētījumi apliecina, ka pat viegls apgērbs apgrūtina pārvietošanos ūdenī, radot papildu slodzi, un

samazina peldēšanas ātrumu par 28-33%. Šādi apgrūtinājumi izteikti ir novēroti personām ar zemāku peldētprasmi. Vienlaikus gan ir fiksēti pierādījumi, ka viegls apģērbs var uzlabot ķermeņa peldspēju gan uzreiz pēc nejaušas iekļūšanas ūdenī, gan arī ilgstošā laika periodā, tādējādi paaugstinot izdzīvošanas izredzes. Otrkārt, viegls apģērbs var samazināt iespējamās siltuma zudumus.

Ņemot vērā šos pieņēmumus, daudzās pasaules valstīs bērnu peldēšanas un drošības uz ūdens apmācību programmā tiek iekļauti arī uzdevumi, kas jāveic apģērbā, tādējādi apgūstot iemaņas droši rīkoties šādos gadījumos.

10. Prasmes peldēt atklātā ūdenī

Absolūtais vairākums noslīkšanas gadījumu notiek atklātās ūdenstilpnēs, kur peldētāju apdraud dažādi vides apstākļi, piemēram, auksta gaisa un ūdens temperatūra, straumes, viļņi un virkne dažādu dabīgo un mākslīgo šķēršļu, kā arī pašas personas uzvedība un piemērotība atpūtai ūdenī (apģērbs, alkohols, veselības stāvoklis, utt.). Pētījumi pierāda, ka peldēšanas prasmes peldbaseinā negarantē atbilstošas prasmes atklātā ūdenī un to apguvei ir nepieciešams īstenot praktiskas nodarbības konkrētā vidē un apstākļos. Lai persona justos droši un pārliecinoši atklātos ūdeņos, nepieciešams ne vien apgūt visas iepriekš minētās prasmes, bet arī "izdzīvot" tās, veicot dažādus vingrinājumus kontrolētās atklātās ūdenstilpnēs, tādējādi iemācoties savaldību un spēju pieņemt racionālus lēmumus augsta stresa apstākļos. Viens no būtiskākajiem apmācību elementiem ir iegremdēšanās aukstā ūdenī.

11. Vides apdraudējumu pārzināšana

Sabiedrības izglītošana un informēšana par drošību uz ūdens un drošas uzvedības paradumiem ir viens no primārajiem traumu profilakses un noslīkšanas preventīvajiem pasākumiem, un tā pamatā ir pieņēmums, ka, ietekmējot cilvēku zināšanas, mainīsies viņu attieksme un izturēšanās. Lai arī attiecību saikne starp zināšanām – attieksmi – izturēšanos šķiet aksiomātiska, empīrisku pierādījumu šai saiknei ar noslīkšanas novēršanu nav daudz. Daudz spēcīgāks atbalsts šai konstrukcijai ir rodams psiholoģiskos un kognitīvos pētījumos, kuros norādīts, ka plašākas zināšanas un pieredze spēj ietekmēt lēmumu pieņemšanas procesu un to efektivitāti.

Atklātām ūdenstilpnēm ir raksturīgi "dinamiski ierobežojumi" - vides apstākļi (straumes, vējš, gultne) var būt nemitīgi mainīgi un līdz ar to arī regulāri ietekmēt kompetences, kuras ir nepieciešamas šīs vietas apmeklētājiem, lai justos un būtu droši.

12. Risku apzināšanās, novērtēšana un izvairīšanās no tiem

Izvēloties dažāda veida aktivitātes ūdenī, traumatisma vai noslīkšanas risks pastāv vienmēr un tas ir tiešā veidā saistīts ar to, kā cilvēks mijiedarbojas ar apkārtējo vidi, kādas ir viņa zināšanas un prasmes. Lai arī šobrīd nepastāv pētījumos balstīti pierādījumi, risku novērtēšanas prasmes tiek uzskatītas par būtiskām pareizu lēmumu pieņemšanā un sekojoši arī riska iestāšanās iespējamības mazināšanā. Viens no apliecinājumiem šādam pieņemumam ir sieviešu un vīriešu noslīkšanas gadījumu statistika – vīrieši biežāk nenovērtē potenciālos riskus un savas patiesās spējas/prasmes. Tas, kā indivīdi izprot un reaģē ir dažādām riska dimensijām, ir ļoti svarīgi, lai izstrādātu un attīstītu uz drošu uzvedību pie ūdens vērsta kampaņas. Pastāv uzskats, ka šīs prasmes pastiprināti būtu jā māca bērniem un jauniešiem vecumā līdz 25 gadiem, tādējādi formējot pareizu un veselīgu risku novērtēšanas un pārvarēšanas uzvedības modeli, attiecībā gan uz savu uzvedību, gan apkārtējo uzvedību.

13. Personisko prasmju novērtēšana

Dažādos pētījumos ir gūts apliecinājums tam, ka indivīds biežāk pārvērtē savas prasmes, nekā novērtē tās zemāk par faktiskajām prasmēm. Ņemot vērā, ka bieži vien pēc noslīkšanas gadījumiem tiek ziņots, ka upuris nav atbilstoši novērtējis vides apstākļus vai pārvērtējis savas spējas/prasmes, nepieciešamība kvalitatīvi un objektīvi novērtēt savas prasmes ir būtiska ūdens kompetences sastāvdaļa. Pārlietu optimistisks pašvērtējums un nekritiska iespējamā vides apstākļu ietekme uz spēju realizēt iedomātās prasmes, nereti palielina noslīkšanas riskus ne tikai konkrētajam indivīdam, bet arī viņa uzraudzībā esošajiem (piemēram, bērniem). Pētījumi apliecina, ka zēni un vīrieši visbiežāk nespēj precīzi novērtēt vai spēs izpildīt konkrētu uzdevumu ūdenī.

Ņemot vērā šīs iespējamās briesmas, ir saprātīgi jau pašā sākumā iekļaut reālistiskas kompetences novērtēšanas stratēģijas un nepārtraukti asociēt indivīda fizisko prasmju atbilstību mainīgajām prasībām, kuras tai, iespējams, izvirzīs izaicinošas aktivitātes un vide. Ir svarīgi, lai katrs indivīds izprastu būtisko atšķirību starp peldbaseinā apgūtajām prasmēm un to citādākām izpausmēm atklātās peldvietās, kurās nereti pastāv tādi apstākļi, kas ievērojami samazina prasmju un spēju līmeni.

14. Prasmes atpazīt un palīdzēt slīkstošam cilvēkam

Lai gan lielākā daļa noslīkšanas gadījumu ir novēršami, to īstenošanai ir nepieciešama citu personu iesaistīšanās, kas atsevišķos gadījumos var izraisīt arī iesaistītās personas bojāeju. Pētījumi un praktiskie novērojumi apliecina, ka nepietiekamas zināšanas un prasmes par palīdzības sniegšanu slīkstošai personai ne vien apgrūtina glābšanu, bet arī apdraud paša

glābēja dzīvību. Šādos gadījumos viens no nelaimi pastiprinošiem cēloņiem ir nespēja adekvāti novērtēt riskus un savu spēju pārvērtēšana, kā arī impulsīva un neapdomīga lēmumu pieņemšana. Ņemot vērā šos riskus, ir nepieciešama sabiedrības izglītošana par to, kā atpazīt slīkstošu personu un veikt drošas palīdzības un glābšanas darbības.

15. Ūdens drošības kompetence

Attieksme. Attieksme tiek definēta kā “relatīvi ilgstoša uzskatu organizēšana par objektu vai situāciju, kas liek reaģēt kaut kādā preferenciālā veidā. Ūdens drošības kontekstā attieksme tiek uzskatīta par svarīgu noslīkšanas risku nosacījumu, jo tā, nodrošinot ietvaru informācijas organizēšanai, kalpo gan motivējošām, gan izziņas funkcijām. Attieksme bieži vien ir saistīta ar zināšanām. Vienlaikus gan jānorāda, ka atsevišķos pētījumos ir konstatēts, ka pieaugot zināšanām un prasmēm, ne vienmēr mainās personas attieksme pret šķietami neloģisku rīcību (piemēram, nedrošu peldēšanu). Respektīvi – zināšanas un izpratne ne vienmēr noved pie atbilstošas rīcības.

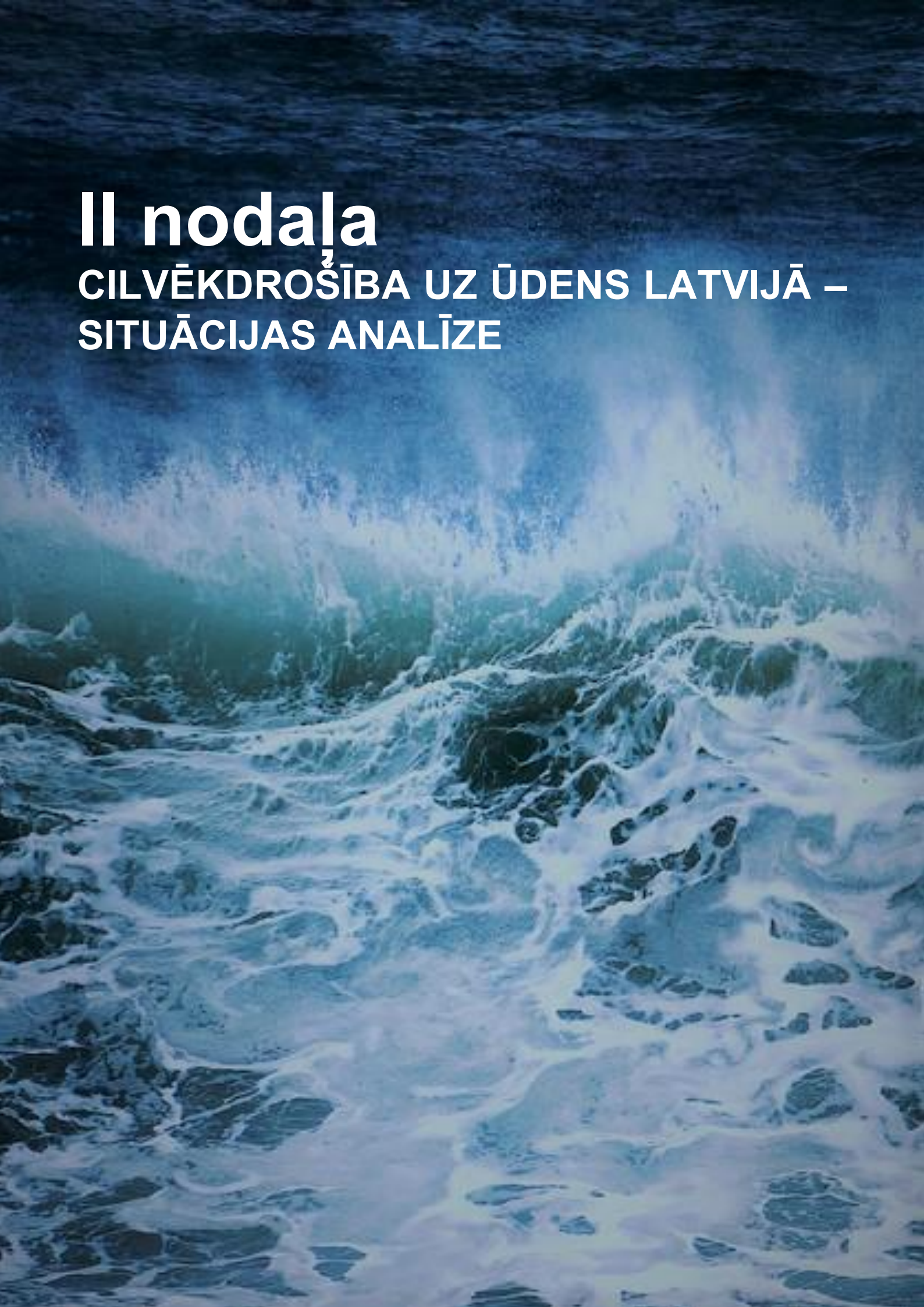
Attieksmi ir iespējams mainīt, īstenojot dažādus instrumentus, piemēram – pārliecināšanu (sociālās kampaņas) vai pātagas principu (sodu sistēmu). Līdzīgi kā ar drošības jostu lietošanu automašīnās, arī drošības vestu lietošana, atpūšoties uz ūdens biežāk ir attieksmes jautājums – Ķīnā veiktajā pētījumā ir secināts, ka to cilvēku vidū, kuriem likums neuzliek par pienākumu lietot glābšanas vestes, tās tiek lietotas ievērojami retāk, nekā tie, uz kuriem konkrētais likums attiecas. Līdzīgu attieksmes konstrukciju var novērot bērnu-vecāku attiecībās – tie bērni, kuru vecāki nēsā glābšanas vestes, biežāk labprātīgi izvēlēsies tās lietot.

Vērtības. Līdzīgi kā attieksme, vērtības ir stingri ievēroti personīgie principi, kas var ietekmēt varbūtību, ka persona rīkosies vai nerīkosies konkrētā veidā. Vērtības var būt atkarīgas zināšanām, taču tās vairāk ir saistītas ar emocijām.

Attieksmes un vērtību mainīšanas šķēršļi var būt balstīti uz nepareiziem priekšstatiem, kā arī uzskatiem. Piemēram, vairāki pētījumi ir atklājuši, ka dažiem peldēšanas nodarbībās iesaistīto bērnu vecākiem ir veidojusies attieksme, ka viņu bērniem ir nepieciešama mazāka uzraudzība, tiklīdz tie ir apmeklējuši nodarbības.

II nodaļa

CILVĒKDROŠĪBA UZ ŪDENS LATVIJĀ – SITUĀCIJAS ANALĪZE



Noslīkušo skaita un cēloņu analīze Latvijā

Vispārējie dati par iedzīvotāju mirstību

Latvijā ik gadu dzīvību zaudē ap 28 000 – 30 000 cilvēku un 5% gadījumu nāve ir saistīta ar ārējo cēloņu iedarbību. SPKC kopumā izdala 11 dažādus ārējus nāves cēloņus, no kuriem kā visizplatītākie ir minami tīšs paškaitējums (~21%), kritieni (~13%), saindēšanās ar alkoholu (~12%), transporta nelaimes gadījumi (~9%) un noslīkšana (~8%) un pārmērīga dabiska aukstuma iedarbe (~7%). Citi ārējie nāves cēloņi tiek fiksēti retāk.

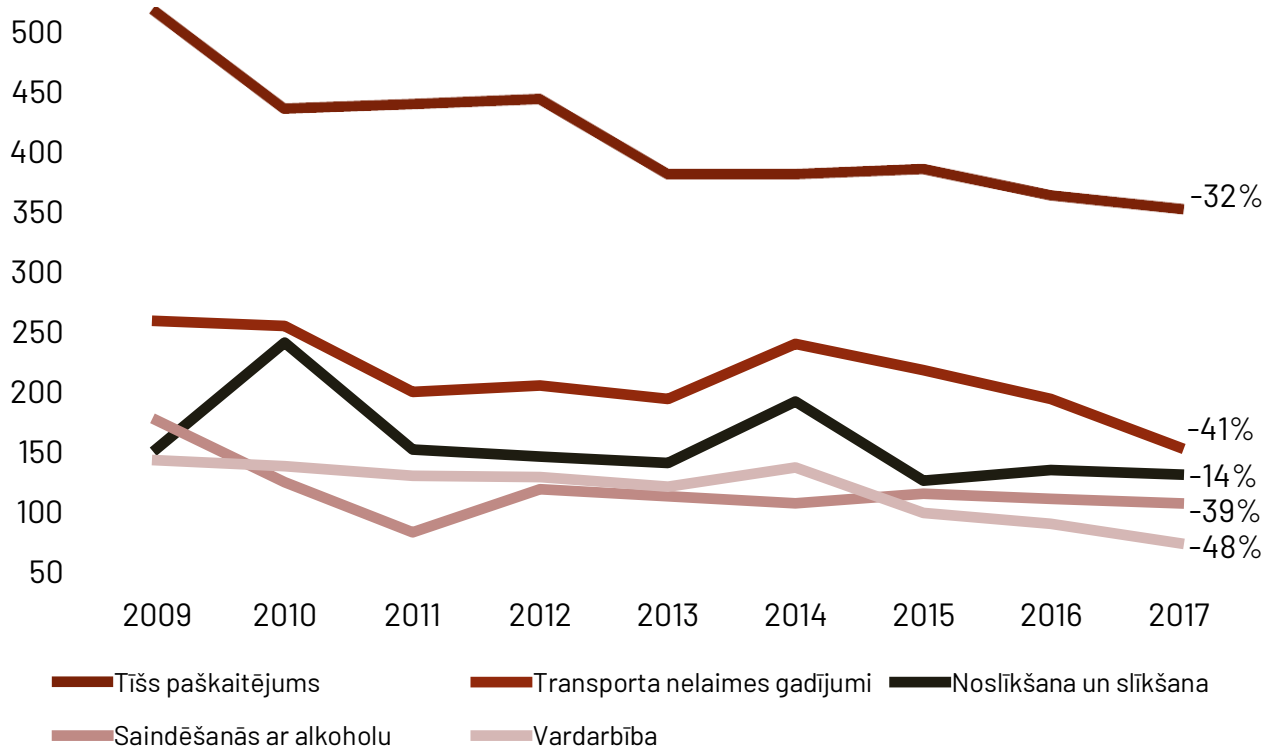
Iedzīvotāju mirstība 2009. – 2017.gadā. Ārējie nāves cēloņi, uz 100 000

2017	18.2	11.0	10.1	7.9	6.7	6.1	5.5	5.0	3.8
2016	18.6	9.4	9.2	9.9	6.9	6.7	5.7	5.9	4.6
2015	19.5	12.1	8.3	11.0	6.4	4.7	5.8	5.5	5.0
2014	19.2	10.5	8.1	12.0	9.6	6.9	5.4	5.9	6.9
2013	19.0	10.6	7.6	9.6	7.0	7.2	5.6	6.1	6.0
2012	21.8	10.1	9.4	10.1	7.2	8.1	5.8	5.8	6.3
2011	21.4	11.6	6.7	9.7	7.4	7.1	4.0	7.0	6.3
2010	20.8	8.0	9.5	12.2	11.5	8.6	6.0	8.2	6.6
2009	24.1	9.0	13.9	12.1	7.1	6.6	8.2	6.0	6.7

- Tīšs paškaitējums
- Saindēšanās un pakļaušana kaitīgu vielu iedarbei
- Noslīkšana un slīkšana
- Saindēšanās ar alkoholu
- Vardarbība
- Kritieni
- Transporta nelaimes gadījumi
- Pārmērīga dabiska aukstuma iedarbe
- Pakļaušana dūmu, uguns un liesmu iedarbei

Jāatzīmē, ka pēdējā desmitgadē visai konsekventi un stabili ir samazinājies bojā gājušo skaits vairumā no iepriekš uzskaitītajām nāves cēloņu grupām. Primāri jāizceļ vardarbībā bojā gājušo skaits, kas samazinājies par 48%, kā arī transporta nelaimes gadījumos bojā gājušo skaits, kas deviņu gadu laikā sarucis par 41%. Ievērojams mazāk gadījumos kā nāves cēlonis tiek fiksēts arī saindēšanās ar alkoholu (-39%) un tīšs paškaitējums (-32%). Diemžēl šādu pašu pozitīvu tendenci nevar novērot noslīkšanas un slīkšanas gadījumos – desmitgadē sarukums ir tikai par 14%, turklāt nāves gadījumu skaita dinamika ir visai nestabila.

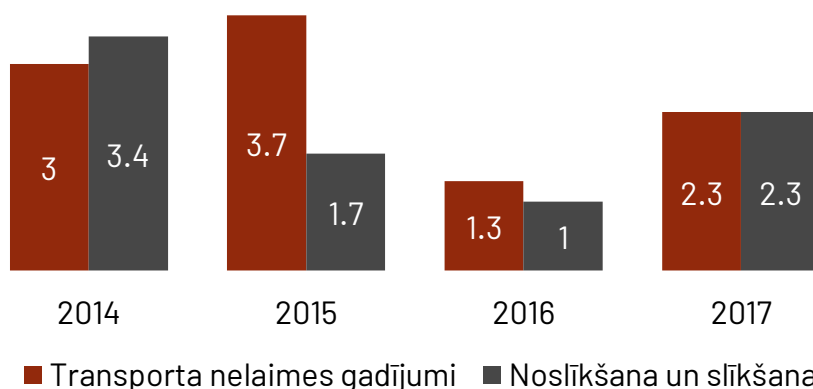
Ārējo nāves cēloņu izmaiņas 2009.-2017.gadā



Vēl viens būtisks aspekts, kas būtu jāapskata, ir bojā gājušo skaits dažādās vecuma grupās. SPKC savos pārskatos izdala trīs vecuma grupas – 0-14, 15-59 un 60+, kā arī apkopo statistiku par nepilngadīgo personu nāves cēloņiem. Analizējot bērnu vecumā līdz 14 gadiem ārējos nāves cēloņus, jāsecina, ka pēdējo 4 gadu laikā (2014.g.-2017.g.) izteikti ir dominējuši divi – transporta nelaimes gadījumi (33%) un noslīkšana un slīkšana (27%). Krietni retāk kā nāves cēlonis šajā vecumā ir reģistrētas citas situācijas ar elpošanas apdraudējumu (9%), kā arī pakļaušana dūmu, uguns un liesmu iedarbei.

Apskatot nepilngadīgo personu (0-17) ārējos nāves cēloņus 2016.gadā, redzams, ka piektā daļa nāves gadījumu bija saistīta ar ievainojumiem, saindēšanos un citām ārējās iedarbes sekām. No pārējiem ārējiem nāves cēloņiem biežāk izplatīti transporta nelaimes gadījumi (14%),

Ārēji nāves cēloņi 0-14 vecuma grupā 2014.-2017.g., uz 100 000



pakļaušana dūmu, uguns un liesmu iedarbei (6%), citi pēkšņi draudi elpošanai (6%) un nejauša noslīkšana un slīkšana (6%), kā arī tīšs paškaitējums (6%). Salīdzinot šos datus ar nāves cēloņiem vecumā līdz 14 gadiem, redzams, ka pusaudžu vecumā personas biežāk iet bojā ievainojumu, saindēšanās un citu ārējo iedarbes seku rezultātā, kā arī transporta nelaimes gadījumu rezultātā.

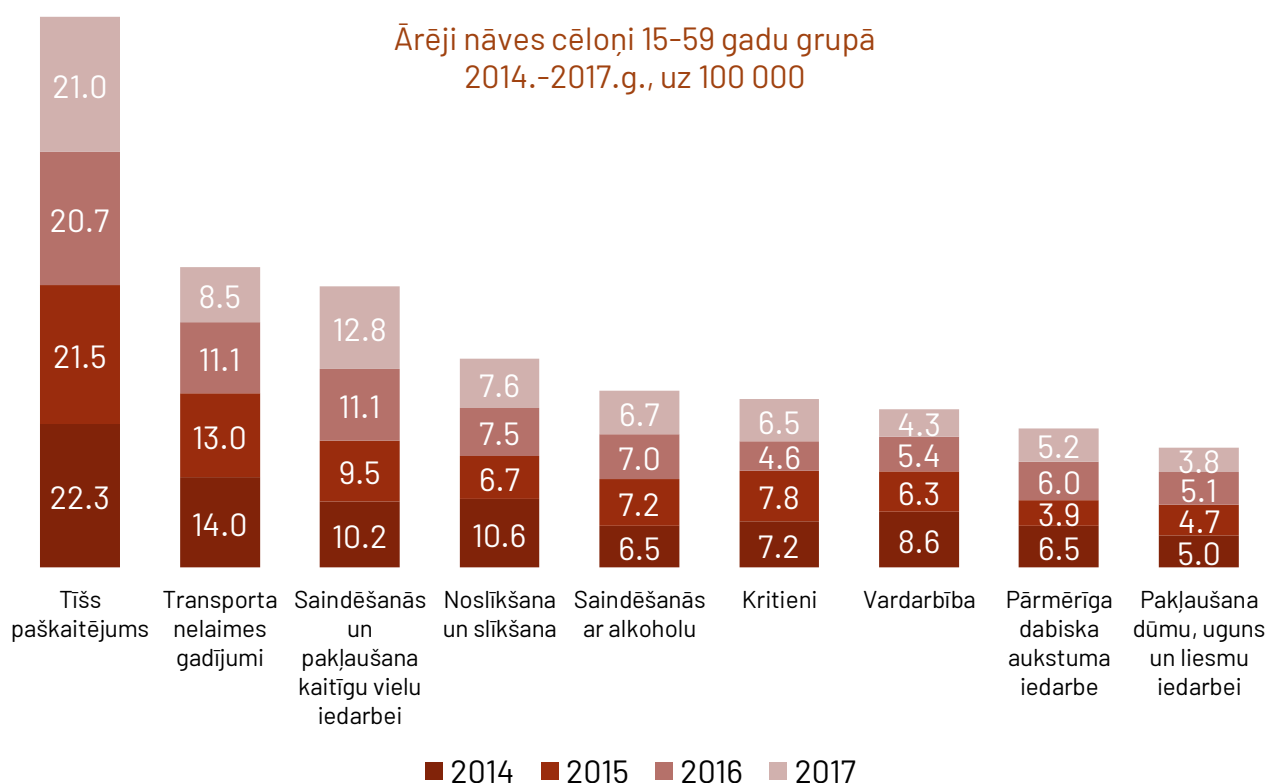
Jaunākie SPKC dati par noslīkušo skaitu 2017.gadā liecina, ka pērn noslīkušo nepilngadīgo personu skaits absolūtajos skaitļos ir dubultojies – slīkstot un noslīkstot dzīvību ir zaudējuši 10 nepilngadīgie.

Vecuma kategorijā 15-59 gadi kā vadošais ārējais nāves cēlonis dominē tīšs paškaitējums. Tikmēr transporta nelaimes gadījumi un noslīkšana un slīkšana ir attiecīgi 2 un 4 biežāk fiksētais nāves cēlonis šajā vecuma grupā. Jāatzīmē, ka tīšs paškaitējums šajā vecuma grupā tiek fiksēts katrā ceturtajā nāves gadījumā un tas ir patiesi biedējošs skaitlis. Tikmēr katrs desmitais bojā gājušais dzīvību zaudējis noslīkšanas un slīkšanas dēļ. Šajā vecuma grupā tiek fiksēts arī lielākais bojā gājušo skaits pilnīgi visās kategorijās, t.s. starp noslīkušajiem.

2017.GADĀ
NOSLĪKUŠI

10

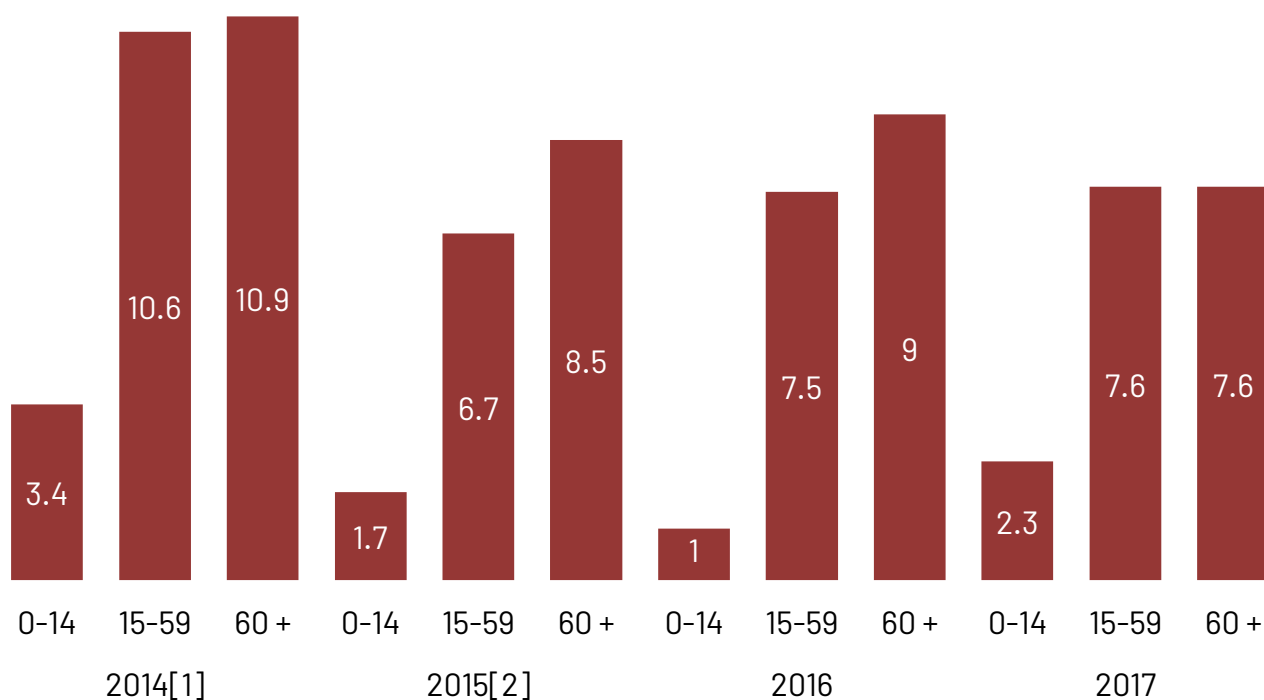
bērni vecumā līdz
17 gadiem



Visbeidzot, vecuma grupā 60+ dominējošie ārējie nāves cēloņi ir kritieni (23%) un tīšs paškaitējums (21%), kas kopā veido teju pusi no visiem nāves gadījumiem. Relatīvi retāk cilvēki šajā vecumā dzīvību zaudē transporta nelaimes gadījumos (10%), pārmērīga augstuma iedarbes (9%) vai pakļaušanas dūmu, uguns un liesmu iedarbes rezultātā (9%). Noslīkšana un slīkšana šajā vecumā ir vien septītais biežāk konstatētais nāves cēlonis.

Apkopojot iegūtos datus secināms, ka noslīkšana un slīkšana ir starp vadošajiem ārējiem nāves cēloņiem visās vecuma grupās, bet īpaši satraucoša statistika ir tieši jaunākās sabiedrības daļā – tur noslīkšana un slīkšana pēdējos četros gados ir bijusi par pamatu katra ceturtā mazgadīgā nāvei. Tāpat ir jāatzīmē, ka noslīkšana un slīkšana ir viens no nedaudzajiem ārējās nāves cēloņiem, kurš laika gaitā nav īpaši sarucis. Salīdzinot ar transporta nelaimes gadījumos un tīša paškaitējuma rezultātā iestājušiem nāves gadījumiem, noslīkšanas un slīkšanas līkne ir nemainīgi augsta. Tas liecina par mazo aktivitāti preventīvo darbību īstenošanai, kas būtu vērstas uz situācijas uzlabošanu.

Noslīkušo skaits dažādās vecuma grupās
2014.-2017.g., uz 100 000



Noslīkšanu un slīkšanu ietekmējoši faktori

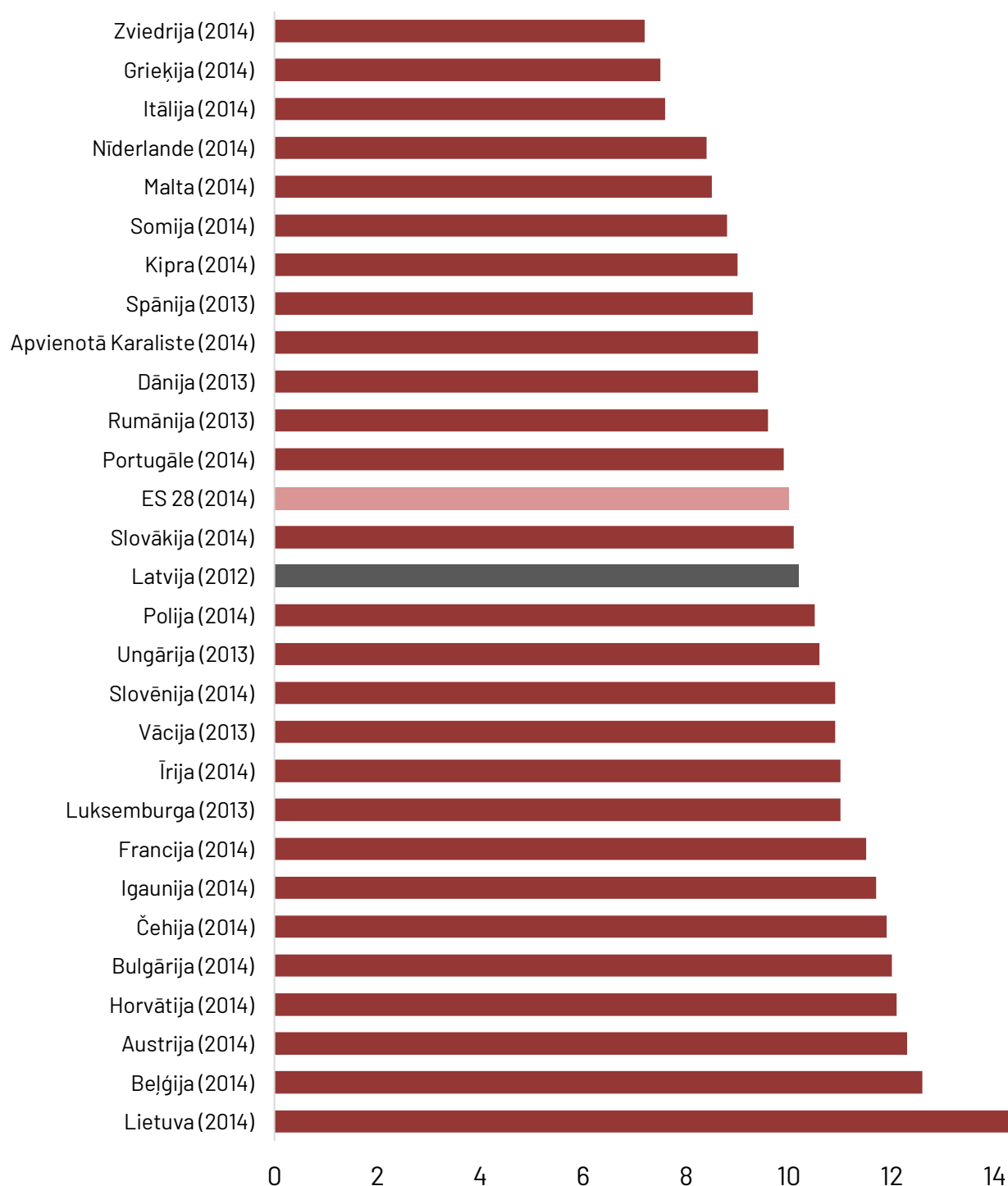
Alkohols. Alkoholisko un narkotisko vielu lietošana, kā viens no noslīkšanas cēloņiem, tiek pieminēta visbiežāk. Un, kā jau tika noskaidrots iepriekš, tas patiešām ir uzskatāms par vienu no dominējošajiem noslīkšanas iemesliem visā pasaulē. Šo faktoru (apvienojumā ar lielo karstumu) kā iemeslu lielajam noslīkušo skaitam Latvijā visbiežāk piemin dažādi eksperti un speciālisti (glābšanas dienesti, mediķi, utt.), tomēr, kā norāda padziļināta analīze, tad šie apgalvojumi vairāk ir spekulatīvi un tendenciozi. Pirmkārt, alkohola reibumā noslīkušo cilvēku īpatsvars no visiem noslīkušajiem ir aptuveni līdzvērtīgs pilnīgi visās valstīs – gan tajās, kurās noslīkušo skaits ir niecīgs, gan tajās, kurās tas ir tik liels kā Latvijā. Otrkārt, visos šajos gadījumos alkohols teju vienmēr tiek uzskatīts par nelaimes cēloni, lai gan nereti tas ir tikai viens no faktoriem, kurš, apvienojumā ar citiem, ir novedis pie nelaimes. Treškārt, alkohola lietošana Latvijā ir kopīga problēma ļoti daudzos un atšķirīgos nāves gadījumos. Lai pilnvērtīgāk izprastu reālo situāciju, ir vērts veikt detalizētu analīzi.



Alkohola reibumā noslīkušo cilvēku procentuālais sastāvs ir līdzīgs visās valstīs – gan tajās, kurās noslīkušo skaits ir niecīgs, gan tajās, kurās tas ir rekordaugsts

Reģistrētā absolūtā alkohola patēriņš Latvijā 2016. gadā bija 9,5 l uz cilvēku (11,3 l, rēķinot uz iedzīvotājiem virs 15 gadu vecuma), alkohola patēriņš ik gadu lēnām pieaug (2009. gadā 8,5 l). 2014.gadā veiktajā analīzē par “absolūtā alkohola patēriņu litros 28 ES valstīs uz vienu 15 gadus vecu un vecāku iedzīvotāju 2014.gadā vai tuvākajos gados” alkohola patēriņš Latvijā bija nedaudz mazāks – 10.2 l uz cilvēku. Salīdzinot šos datus ar pārējo ES valstu rādītājiem, redzams, ka Latvija atrodas pa vidu – 14. pozīcijā. Daudz lielāks alkohola patēriņš ir tādās valstīs kā Lietuva, Beļģija, Austrija, Horvātija, Bulgārija, Čehija, Igaunija, Francija, Luksemburga un Īrija.

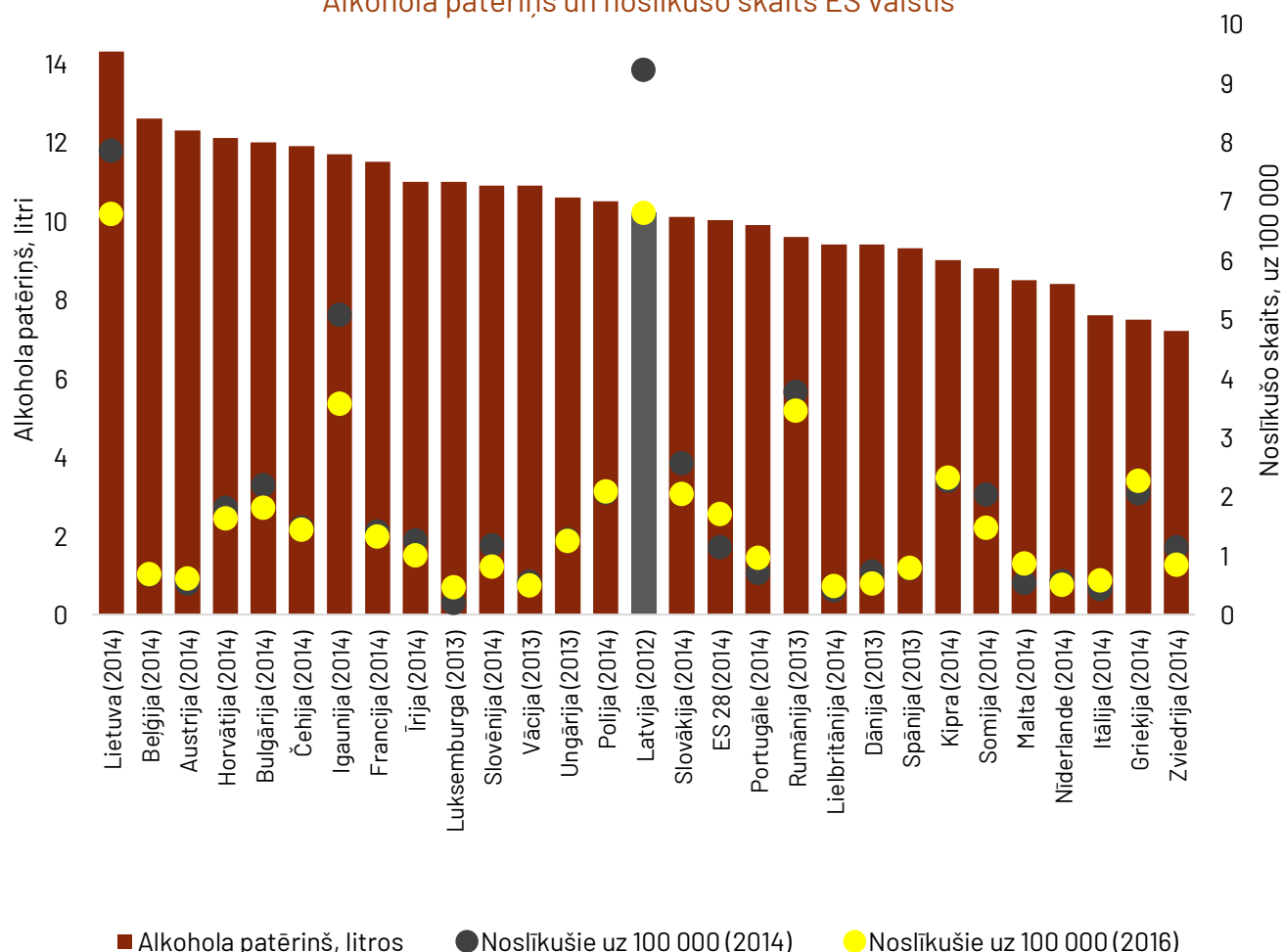
Absolūtā alkohola patēriņu litros ES valstīs uz vienu 15 gadus vecu un vecāku iedzīvotāju 2014.gadā vai tuvākajos gados



Pētījuma gaitā diemžēl nav izdevies iegūt datus par noslīkšanas gadījumu skaitu, kas saistīts ar alkohola patēriņu, par visām ES valstīm, taču ir iespējams salīdzināt absolūtā alkohola patēriņu litros katrā dalībvalstī ar noslīkušo skaitu uz 100 000 tajās. Protams, nevar vilkt paralēles starp alkohola lietošanas apjomu un noslīkušo skaitu valstī vai noslīkšanas gadījumu skaitu, kuros konstatēta alkohola klātbūtne, tomēr šāds grafiks spilgti atspoguļo to,

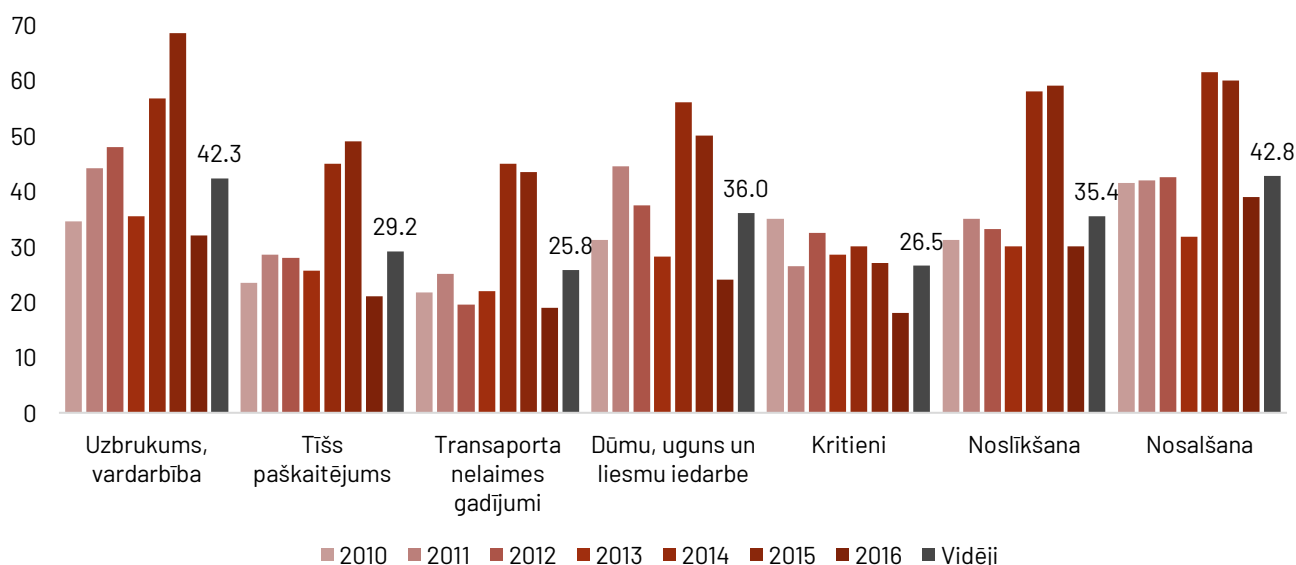
ka alkohola lietošana pati par sevi nav šīs baisās statistikas iemesls. Latvijā noslīkušo lielais skaits sakņojas daudz fundamentālākās un sistemātiskākās problēmās. Vienlaikus gan nedrīkst noliegt – alkohola lietošana palielina noslīkšanas risku.

Alkohola patēriņš un noslīkušo skaits ES valstīs



Pēc PVO datiem (pētījums no 2007.g.), ar alkohola lietošanu ir saistīti ~3,2% no visiem nāves gadījumiem ik gadu. Lielākā daļa šo nāves gadījumu ir dažādu traumu sekas. Latvijas griezumā ir pieejami statistikas dati no 2016.gada, kuri liecina, ka 8.1% no visiem nāves gadījumiem ir saistīti ar alkohola lietošanu. Trešdaļā no tiem nāves cēlonis bija tieši saistīts ar alkohola lietošanu (akūta alkohola intoksikācija, alkohola kaitējoši pārmērīga iedarbība vai atkarības sindroms, vai alkohola izraisītas aknu, kuņģa vai sirds slimības), 28% gadījumu bija saistīti ar alkohola reibumā notikušiem ārējiem nāves cēloņiem (SSK-10 kodi V01-Y89) – tajā skaitā kritieniem, noslīkšanu, saindēšanos ar alkoholu, ceļu satiksmes negadījumiem, uzbrukumu u.c.

Ar alkohola lietošanu saistīto nāves gadījumu īpatsvars biežākajās ārējo nāves cēloņu grupās, %

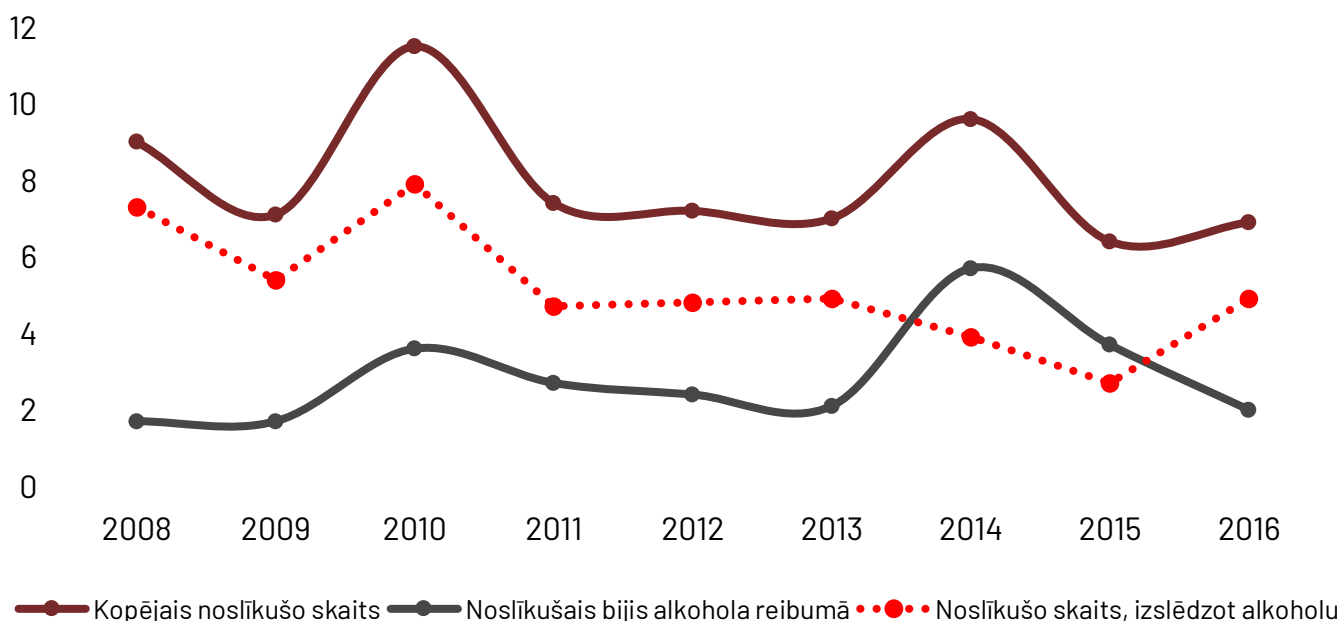


SPKC savā ziņojumā “Novēršamo traumu izplatība Latvijā Ar alkohola lietošanu saistītie negadījumi” norāda, ka biežākais ārējais nāves cēlonis, kurš ir saistīts ar alkohola lietošanu, ir saindēšanās ar alkoholu. Otrs nozīmīgākais ar alkohola lietošanu saistītais nāves cēlonis ir slepkavības. Alkohola lietošana ir cieši saistīta ar vardarbību. Vidēji trešajā daļā nāves gadījumu mirušais ir bijis alkohola reibumā, bet 2015. gadā – pat 69%. No ārējiem nāves cēloņiem, kas saistīti ar alkohola lietošanu, biežāk minam nosālšana (2014. un 2015.gadā – 60%, 2016.gadā – 39%), kā arī noslīkšana (2015.gadā – 59%, 2016.gadā 30%) un dūmu, uguns un liesmu iedarbe (2014. un 2015.gadā – 50%, 2016.gadā – 24%). Attiecībā uz transporta satiksmes negadījumos bojāgājušo skaitu redzams, ka pēdējo 10 gadu laikā bojā gājušo relatīvais skaits samazinājies teju divas reizes – 2008.gadā uz 100 000 iedzīvotāju satiksmes negadījumos bojā gāja 18.0 iedzīvotāju, bet 2016.gadā vairs tikai 9.8. Tomēr bojāgājušo, kuri bijuši alkohola reibumā, skaita dinamikai šādu tendenci nevar novērot. Kā skaidro SPKC, galvenais iemesls tam ir augstais alkoholu lietojušo īpatsvars starp negadījumos mirušajiem gājējiem: 2014. un 2015. gadā alkoholu bija lietojuši pat vairāk nekā puse no bojāgājušajiem gājējiem. Lai gan 2016. gadā ir reģistrēts viszemākais bojā gājušo riteņbraucēju skaits, 40% no tiem bijuši alkohola reibumā.

Pievēršoties noslīkušo skaitam, kas lietojuši alkoholu, redzams, ka pēdējo deviņu gadu laikā nedaudz vairāk kā trešdaļa noslīkšanas gadījumi ir bijuši saistīti ar alkohola lietošanu. Kā atsevišķi izņēmumi ir minami 2014. un 2015. gads, kad šis rādītājs sasniedzis teju 60%. SPKC savā ziņojumā norāda, ka “noslīkšanas rādītājus ietekmē meteoroloģiskie apstākļi – jo siltāka vasara, jo vairāk bojā gājušo”, kas atspoguļojas 2010.gada skaitļos, kad bija vissiltākā Latvijas

meteoroloģisko novērojumu vēsturē, un daļēji arī 2014.gada skaitļos, kad, neskatoties uz vēlo vasaras iestāšanos (jūnijs bija otrs vēsākais vasaras pirmais mēnesis 21. gadsimtā), sekoja ļoti silts jūlijs un augusts. Vienlaikus gan jānorāda, ka netipiski aukstajās vasarās noslīkušo skaits nav samazinājies. Te arī var piebilst to, ka līdzīgi kā pārējos gadījumos, lielākais vairums no noslīkušajiem alkohola reibumā ir tieši vīrieši.

Ar alkohola lietošanu saistīto noslīkšanas gadījumu skaits, uz 100 000



Vērtējot šo grafiku un tajā atspoguļotos skaitļus, jāsecina, ka, izslēdzot ar alkohola lietošanu saistītos noslīkšanas gadījumus, statistikas rādītāji uz 100 000 iedzīvotājiem, joprojām būtu viens no augstākajiem visā ES un trīs reizes lielāks nekā vidēji ES. Grafikā redzams, ka 2016.gadā noslīkušo skaits, kuru nāve nav saistīta ar alkohola lietošanu, būtu 4.9 uz 100 000, kamēr ES vidējais rādītājs ir 1.70 noslīkušo uz 100 000.

Latvijā ar alkohola lietošanu nesaistīto letālas slīkšanas un noslīkšanas gadījumu skaits uz 100 000 iedzīvotāju 3 reizes pārsniedz kopējo noslīkušo skaitu ES

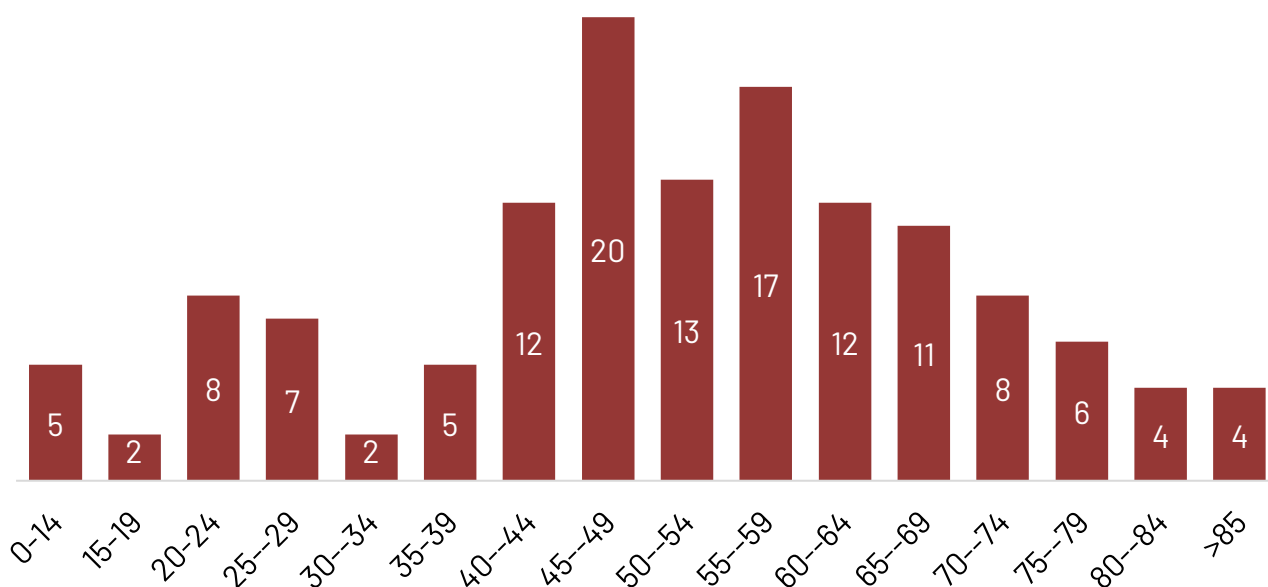
Dzimums un vecums. 72% noslīkušo 2016.gadā ir bijuši vīrieši, visbiežāk vecumā no 40-59 gadiem (47%). Šāds slīkšņa profils raksturīgs visām Eiropas valstīm un tam par pamatu ir vairāki faktori, kuru starpā ir minama gan alkohola lietošana, gan pārmērīga bravūrība, gan dažādas ar ūdeni saistītas aktivitātes. SPKC pēdējo gadu laikā ir vairākkārtīgi mainījies vecuma struktūru, par kuru atspoguļo bojā gājušo statistiku, tāpēc nav iespējams kvalitatīvi veikt datu salīdzinājumu, tomēr kopējās tendences ir nemainīgas – lielākais noslīkušo skaits ir vecumā pēc 50 gadiem – gan 2016.gadā, gan 2017.gadā šī vecuma grupa veidoja vairāk kā pusi no visu noslīkušo kopskaita.

Slīkšana un noslīkšana ir

otrais

biežāk sastopamais
ārējais nāves cēlonis
jauniešu vidū

Noslīkušo skaits dažādās vecuma kategorijās 2016.gadā



Apskatot noslīkušo vecumu, Latvijas kontekstā īpaši jāizceļ relatīvi lielais noslīkušo bērnu un jauniešu skaits – tas ir otrs biežāk sastopamais ārējais nāves cēlonis jauniešu vidū. 9% no visiem 2016.gadā noslīkušajiem ir bijuši jaunāki par 25 gadiem, tai skaitā 5 nepilngadīgie, bet 2017.gadā vecumā līdz 18 gadiem noslīkstot un slīkstot dzīvību zaudējušas pat 10 personas jeb 8% no kopējā noslīkušo skaita. Tas ir ārkārtīgi liels skaits.

Atrašanās vieta. detalizētāki ir vērts apskatīt arī noslīkušo īpatsvaru dažādos Latvijas statistiskajos reģionos. Kā liecina SPKC dati, procentuāli vislielākais noslīkušo skaits gan 2016., gan 2017.gadā ir vērojams Rīgā (23%), kam ar pavisam nelielu atpalcību seko Latgale un Pierīgas reģions, attiecīgi ar 18% un 19% 2017.gadā (2016.-20% un 17%), savukārt

Kurzemē un Vidzemē, ik gadu vienai otro nomainot, ir mazākais noslīkušo skaits. Tā, piemēram, 2017.gadā Vidzemē ir reģistrēti tikai 13 noslīkšanas gadījumi (10% no visiem), bet Kurzemē 2016.gadā noslīkušo skaits bijis vēl mazāks – 10 jeb tikai 7% no visiem tajā gadā noslīkušajiem.

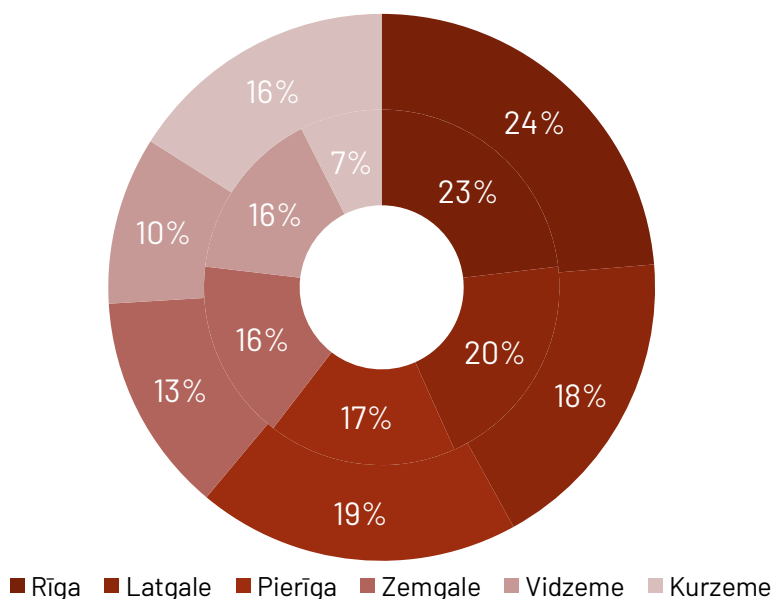
Grafikā redzams, ka 60% noslīkšanas gadījumu ir reģistrēti Rīgā, Latgalē un Pierīgā. Ja Rīgas statistiskajā reģionā noslīkušo skaita īpatsvars varētu būt skaidrojams ar lielo iedzīvotāju skaitu šajā pilsētā, tad Latgalē, kas ir vismazāk apdzīvotais Latvijas reģions, būtu jāmeklē citi iemesli. Protams, Latgale ir zilo ezeru zeme un tai cauri plūst viena no Latvijas artērijām jeb

Daugava, tomēr fakts, ka katrs piektais noslīkušais atrodas tieši ir ļoti skaļš signāls reģiona vietvaru vadītājiem rūpīgāk vērtīt šīs problēmas cēloņus un meklēt piemērotus risinājumus

Gaisa un ūdens temperatūra. Temperatūra ir vēl viens faktors, kuru par iemeslu lielajam noslīkušo un slīkušo skaitam, nevairās minēt gan VUGD speciālisti, gan SPKC pārstāvji. Nevar noliegt, ka karstā laikā cilvēki biežāk dodas atveldzēties kādā no tuvumā esošajām ūdenstilpnēm, tomēr nedrīkst aizmirst, ka Latvijā vasaras patiesībā ir ļoti īsas un nereti arī ļoti mainīga. Analizējot gaisa temperatūras ietekmi uz noslīkušo un slīkušo skaita dinamiku, pirmkārt, ir vērts sadalīt noslīkušo skaitu peld sezonā no noslīkušo skaita pārējā gada griezumā.

Mums ir izdevies iegūt plašākus datus par 2016.gadu. Lai gan mūsu valstī maija vidū reti kad iestājas atpūtai pie ūdens un peldēšanai piemēroti laikapstākļi, noslīkušo skaita pieaugums patiešām ir vērojams līdz ar maija mēnesi. SPKC dati liecina, ka četros peld sezonas mēnešos (no 1.maija līdz 30. septembrim) pērn noslīkuši 58%

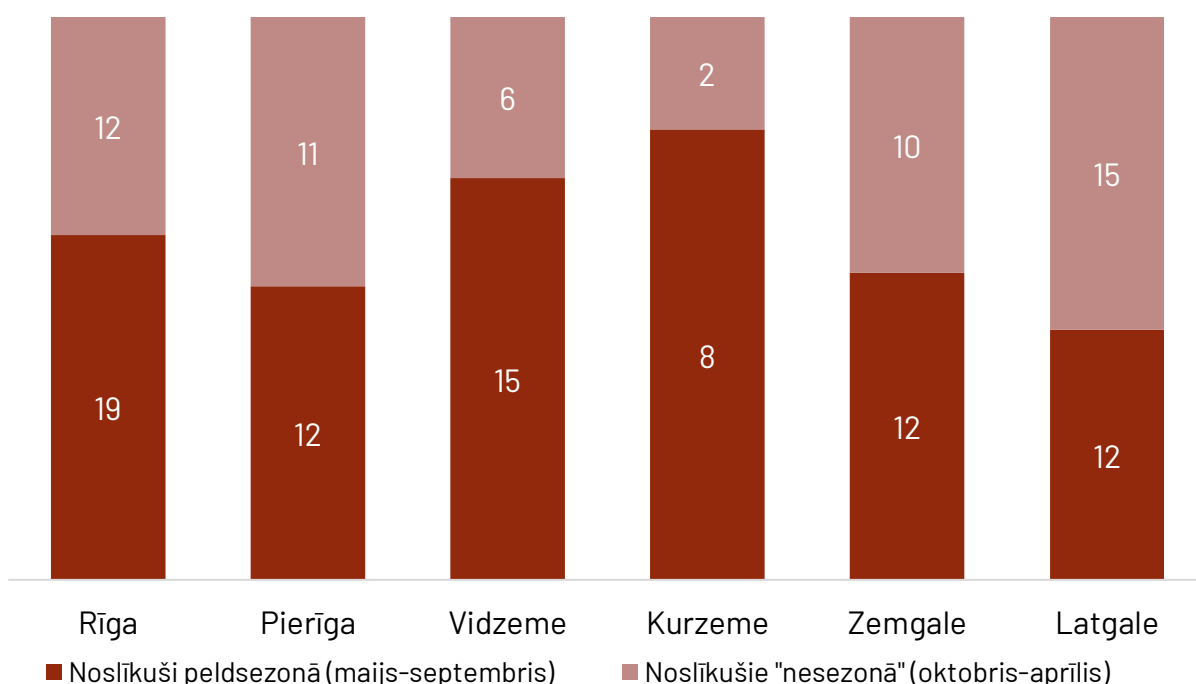
Noslīkušo īpatsvars reģionos, 2016.g. un 2017.g., %



58
%

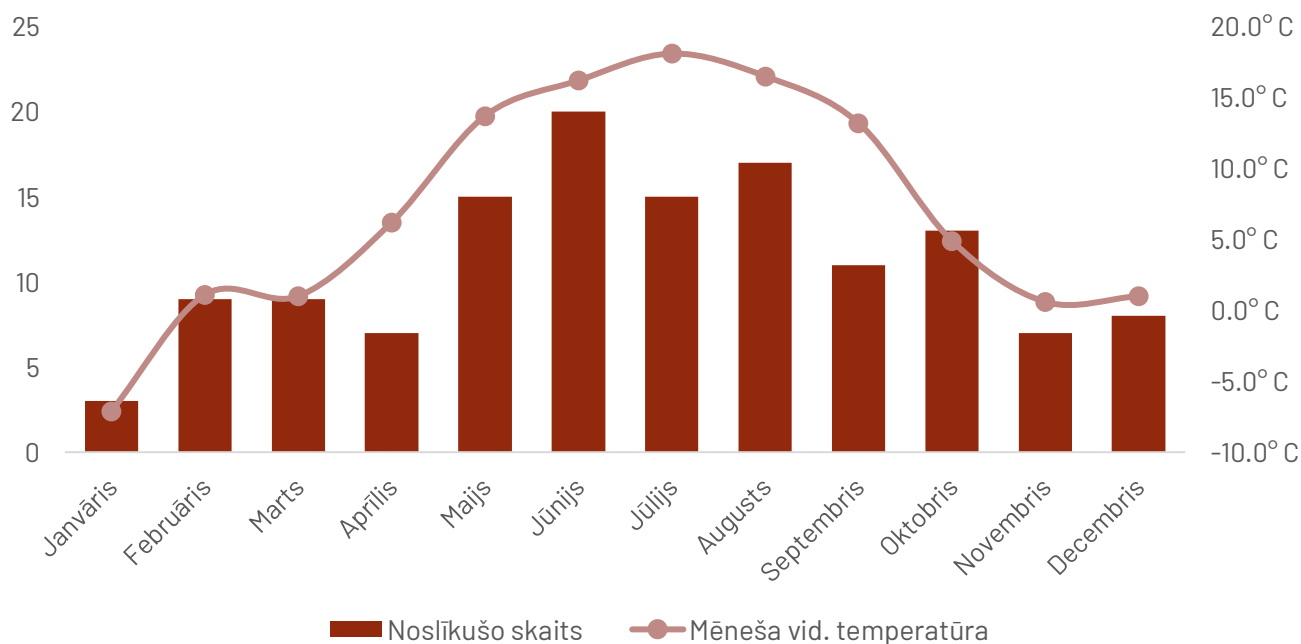
no visa gada griezumā noslīkušajiem. Šie rādītāji liecina, ka lielais noslīkušo skaits nav saistīts tikai ar karstajām vasarām. Turklāt jāatzīmē, ka pārējos mēnešos noslīkušo skaits arī ir ļoti satraucošs un plašākas uzmanības vērts. Var pieņemt, ka viens no būtiskākajiem iemesliem šādai statistikai ir Latvijas iedzīvotāju paradums “bļītkot” vai vienkārši atrasties uz ledus, kad tas vēl nav pieļaujams.

Noslīkušo īpatsvars peldsezonā un nesezonā, 2016.g.



Analizējot 2016.gada datus, redzams, ka lielākais noslīkušo skaits ir bijis nevis siltākajos vasaras mēnešos (jūlijs, augusts), bet gan jūnijā – mēneša laikā noslīkuši 20 cilvēku. Šos datus ir interesanti apskatīt kontekstā ar vidējo gaisa temperatūru vasaras mēnešos. 2016.gadā, kā jau ierasts siltākie vasaras mēneši bija jūlijs un augusts, kad vidējā gaisa temperatūra bija attiecīgi 18.1°C un 16.5°C. Un lai gan abi šie mēneši bija visnotaļ silti (jūlijā gaisa temperatūra bija 0.7 °C virs dekādes normas), tie bija nokrišņiem bagāti mēneši un iespējams tieši tāpēc ne pārāk piemēroti atpūtai svaigā gaisā un pie ūdens. Arī jūnijā laikapstākļi bija visai lietaini (kopējais nokrišņu daudzums virs normas) un tikai mēneša nogalē valsti sasniedza kārtīgs karstuma un sausuma vilnis.

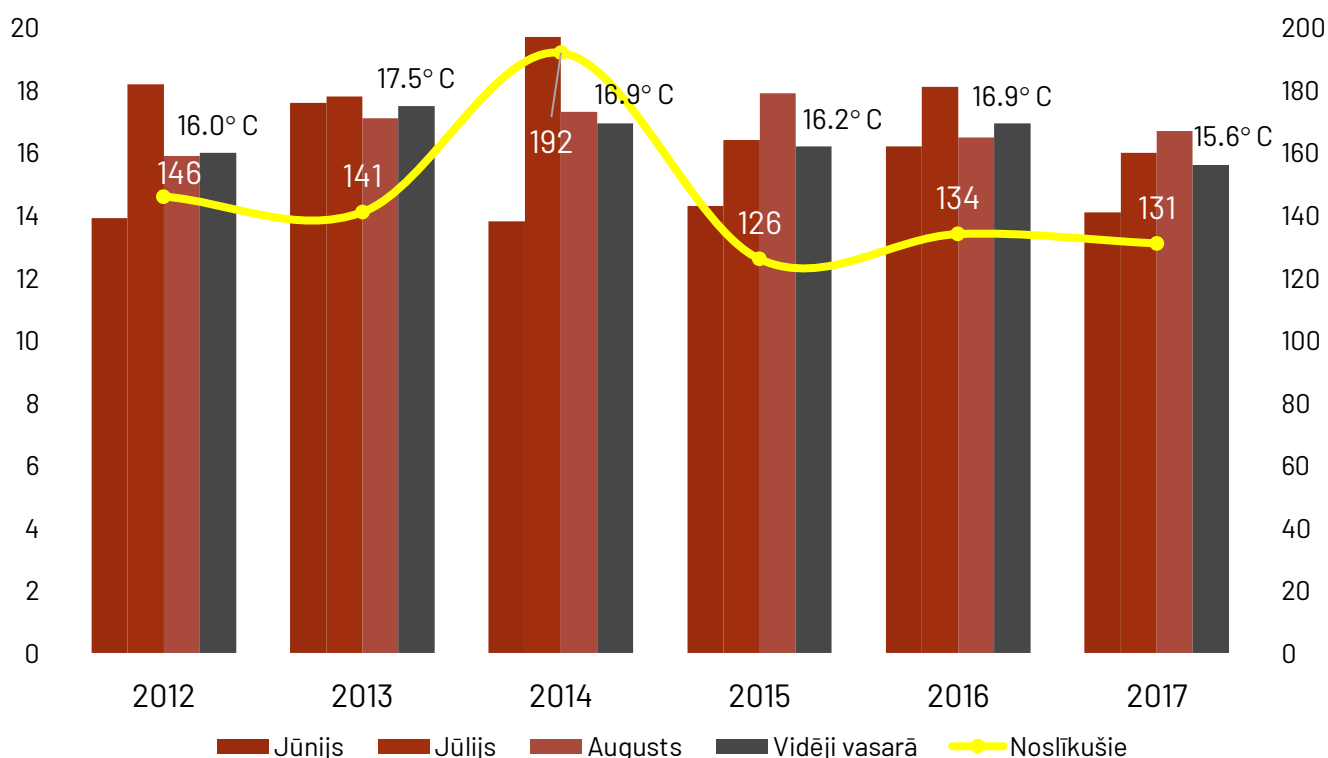
Vidējās gaisa temperatūras un noslīkušo skaita dinamika, 2016.g.



Augstāk izvietotajā grafikā redzams, ka jūlijā, kad ir bijusi visaugstākā vidējā gaisa temperatūra (18.1 °C), noslīkušo skaits ir bijis krietni mazāks nekā jūnijā un augustā, kad gaisa temperatūra bija teju par diviem grādiem zemāka. Jāatzīmē, ka arī attiecībā uz citiem gadiem ir novērojams, ka noslīkušo skaits nav būtiski mainījies atkarībā no vidējās gaisa temperatūras trīs vasaras mēnešos – 2017.gadā ir bijusi viena no aukstākajām vasarām pēdējos gados (vidējā gaisa temperatūra 15.6°C), bet noslīkušo skaits ir vien par 2% mazāks, nekā 2016.g.agadā, kad vidējā vasaras temperatūra bija viena no aukstākajām (16.9 °C). 16.9 °C bija arī 2014.gadā, kad noslīkušo skaits pārsniedza 190 robežu.

Latvijā laikapstākļiem un vidējai gaisa temperatūrai nav būtiska ietekme uz kopējo noslīkušo skaitu gan vasaras, gan visa gada griezumā! Noslīkušo skaits Latvijā ir nemainīgi augsts kā karstās, tā aukstās vasarās

Gaisa temperatūra peldsezonas mēnešos un noslīkušo skaits, 2012–2017



Tas apliecina, ka silts laiks pats par sevi vēl negarantē ievērojamu noslīkušo skaita pieaugumu. Ir iespējams izvirzīt vairākas versijas, kāpēc ir novērojamas šādas šķietami neloģiskas attiecības:

- 1) Noslīkšanas gadījumu skaita pieaugums vairāk vērojams vasaras mēnešos ar strauji mainīgu gaisa temperatūru;
- 2) Noslīkušo skaita pieaugums vairāk ir novērojams kontrastainos vides apstākļos – strauji pieaugot gaisa temperatūrai, ūdens temperatūra tik strauji nenasilst un tā rezultātā cilvēks, kas dodas peldēties aukstā ūdenī, papildus noslogo savu ķermeni, tādējādi apgrūtinot elpošanu, veicinot muskuļu krampjus vai citas veselības problēmas, kas rada papildus noslīkšanas riskus. Ilgstoši karstā laikā arī ūdens temperatūra sasilst krietni virs optimālajiem 18 grādiem, tā rezultātā cilvēks ūdenī jūtas daudz komfortablāk;
- 3) Nokrišņu daudzums – ilgstošs sausums veicina cilvēku vēlmi doties atpūsties pie ūdens un nopeldēties, tikmēr karstās/svelmainās dienās, kas mijas ar lietus gāzēm, šāda atpūta pie dabas ir mazāk iespējama.

Peldētprasme. Lai cik tas savādi nebūtu, Latvijā nereti par vienu no cilvēku noslīkšanas iemesliem piemin tieši slīcēja labo peldētprasmi. Šādus apgalvojumus publiskajā telpā ir izteikuši gan VUGD speciālisti, gan mediju pārstāvji gan citas personas (piemēram – raksts NRA un nra.lv, raksts delfi.lv). Šādos gadījumos, kā viens no argumentiem tiek minēts tas, ka “nepratējs ūdenī nedodas, līdz ar to arī nevar noslīkt”. Daļēji tā arī ir taisnība, tomēr pasaules pieredze apliecina, ka cilvēku peldētāpmācība un peldētprasme ir viens no efektīvākajiem preventīvajiem mehānismiem, kas ilgtermiņā ļauj samazināt noslīkušo skaitu.

Latvijā līdz šim vēl nekad nebija veikts neviens pētījums, kurš apzinātu iedzīvotāju peldēšanas paradumus un prasmes, lai gan citās valstīs tas tiek izmantots kā viens no būtiskākajiem instrumentiem esošās situācijas izvērtēšanā un rīcības plāna izstrādē turpmākās situācijas uzlabošanai.

2017.gada martā Sabiedriskās domas pētījumu centrs SKDS pēc Latvijas Peldēšanas federācijas pasūtījuma veica pētījumu par Latvijas iedzīvotāju peldēšanas un drošības uz ūdens paradumiem. Pētījums tika veikts no 2017.gada 10. līdz 20. martam, aptaujājot 1016 respondentus vecuma grupā 18 līdz 75 gadi visā Latvijā. Kā aptaujas metode tika izmantota tiešās intervijas respondentu dzīvesvietās (126 izlases punkti). Lai nodrošinātu lielāku datu reprezentativitāti, dati tika pakļauti svēršanas procedūrai pēc pazīmēm: reģions, dzimums, tautība, vecums. Respondenti sniedza savu vērtējumu par drošību uz ūdens, peldētprasmi un citiem, ar drošību saistītiem jautājumiem.

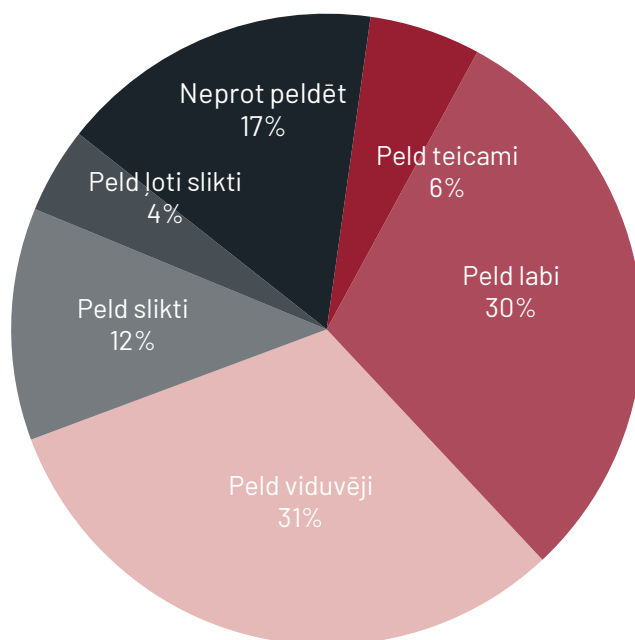
Pētījuma gaitā tika noskaidrots, ka 36% Latvijas iedzīvotāju savu peldētprasmi vērtē kā labu (30%) vai teicamu (6%), tikmēr 33% atzīst, ka peld slikti vai neprot peldēt vispār (17%). Atlikušie 31% respondentu savas peldētprasmes novērtēja kā viduvējas. Tomēr, uzdodot respondentiem padziļinātu jautājumu ar lūgumu novērtēt savas spējas konkrētu uzdevumu izpildei, izrādījās, ka peldētprasmes definīcijai (spēj ielēkt ūdenī, nirt un nopeldēt vismaz 200m, tai skaitā 50m uz muguras) atbilstošas prasmes ir tikai 29% respondentu. Vairāk kā pusei

2/3

Latvijas iedzīvotāju
peldētprasme ir
nepietiekamā līmenī

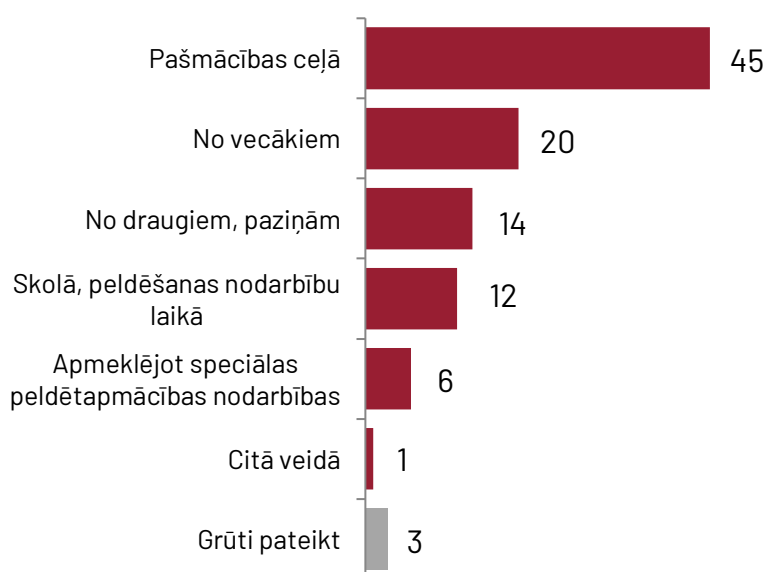
(51%) prasmes nav pietiekamas, lai nopeldētu 100m, bet vēl 20% uzskata, ka varētu nopeldēt 100-200m garu distanci.

Vērtējot respondentu prasmes dažādās vecuma kategorijās, redzams, ka laba peldētprasme vairāk raksturīgas respondentiem vecumā līdz 34 gadiem – teju puse (45%) respondentu šajā vecumā peld labi vai teicami. Visvājāk savu peldētprasmi vērtē personas vecumā no 64-74 gadiem – tikai 17% peld labi vai teicami. Apskatot dzimuma struktūru, secināms, ka labākas peldētprasmes (vismaz pašvērtējumā) ir tieši vīriešiem – vairāk kā puse (51%) uzskata ka peld teicami vai labi. Tīkmēr starp sievietēm nepilni 23% savas prasmes novērtējušas kā teicamas vai labas.



45% Latvijas iedzīvotāju peldēt "iemācījušies" pašmācības ceļā un tikai 18% šīs prasmes apguvuši formālu un organizētu nodarbību ietvaros

Ļoti satraucoša aina iezīmējas respondentu atbildēs par veidu un vietu, kādā viņi iemācījušies peldēt - 45% Latvijas iedzīvotāju peldēt "iemācījušies" pašmācības ceļā. Tikai 18% norāda, ka apguvuši peldēšanu skolā vai apmeklējot peldētapmācības nodarbības. Starp respondentiem, kas vecāki par 35 gadiem, formālās nodarbībās peldēšanu apguvuši mazāk kā 15%. Procentuāli vairāk peldēšanas pamatus skolā un/vai nodarbībās apguvuši gados jaunāki respondenti – vecumā līdz 34 gadiem tādu ir 28%.



Šāda attieksme pret zināšanām un prasmēm, kas ir nepieciešamas peldētprasmes apguvei, spilgti apliecina vienu no būtiskākajām Latvijas sabiedrības problēmām šajā jomā – peldētprasme tiek uzskatīta par kaut ko ārkārtīgi vienkāršu un tādu, ko var apgūt pašmācības ceļā. Tas arī lielā mērā ietekmē personas attieksmi pret savās spējām un drošību, atrodoties ūdens tuvumā. Lielai daļai sabiedrības visticamāk nebūtu iespējams iedomāties, ka teju puse ceļu satiksmes dalībnieku teiktu, ka iemācījušies vadīt transporta līdzekli pašmācības ceļā, tomēr attiecībā uz peldētprasmi šāda attieksme nez kāpēc ir pieļaujama. Šādas attieksmes rezultāts lielā mērā atspoguļojas arī nākamajās respondentu atbildēs – 89% respondentu nav apguvuši cilvēku glābšanas prasmes, bet 51% ir gatavs doties glābt slīcēju.



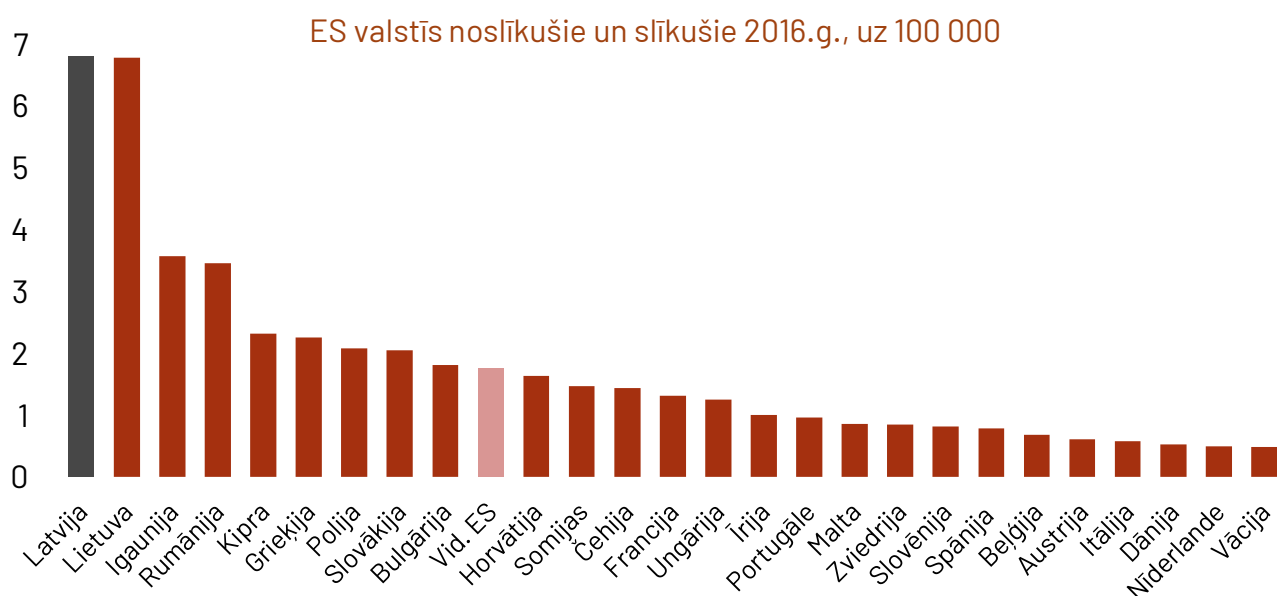
Statistika pierāda – slīcēja glābējs visbiežāk noslīkst arī pats

Ir aplami uzskatīt, ka Latvijas lielākā problēma ir alkohols un pārgalvība – statistiski šie divi faktori noslīkšanas gadījumos dominē pilnīgi visās Eiropas valstīs, bez izņēmuma. Būtiskā atšķirība ir tā, ka mūsu valstī pie ūdens atpūšas cilvēki, kas neprot pietiekami labi peldēt (atceramies peldētprasmes definīciju) un kas nav iemācīti novērtēt un respektēt ūdens potenciālās briesmas. Valstī bez labi pārdomātas un organizētas preventīvās sistēmas noslīkušo skaits vienmēr būs lielāks.

Latvija pasaules un Eiropas kartē

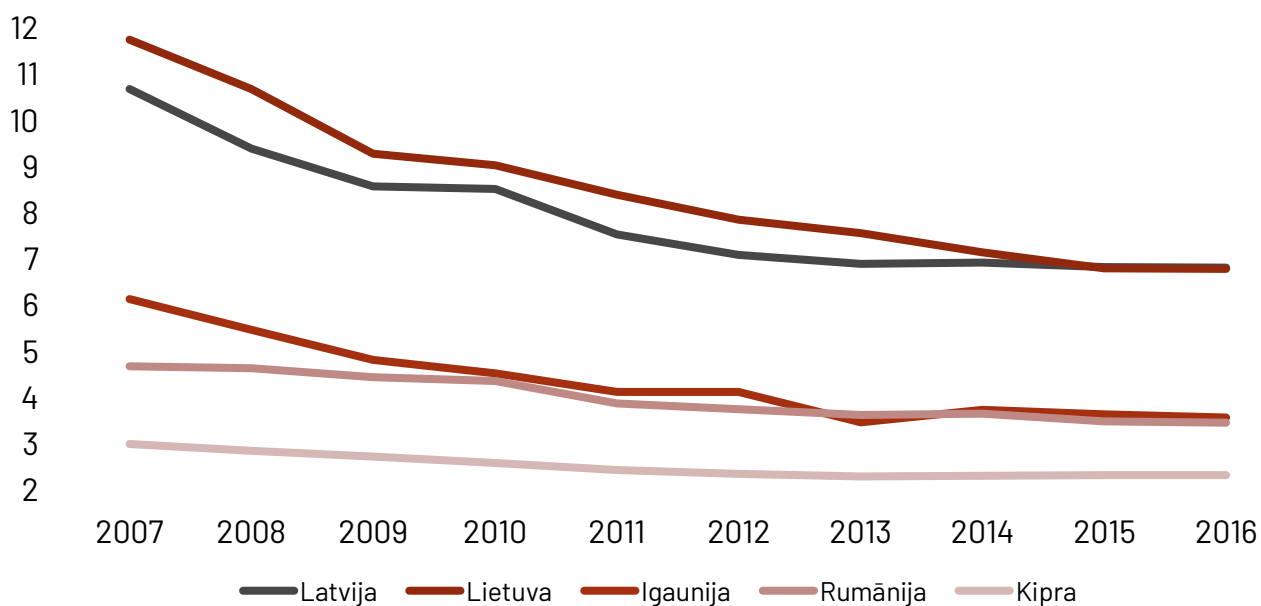
Kā jau iepriekš tika minēts, noslīkšana un slīkšana ir globāla mēroga problēma, tomēr līdzīgi kā citās jomās, arī šajā ir savi teicamnieki un ir valstis, kuras nekādi nespēj izkļūt no šīs bedres. Atbilstoši portāla worldlifeexpectancy.com datiem, Latvija pēc noslīkušo iedzīvotāju skaita uz 100 000 ieņem 50.vietu starp 183 pasaules valstīm, kuru dati ir apkopoti šajā vietnē! Svarīgi uzsvērt, ka absolūtais vairākums no top 50 valstīm šajā statistikas ailē ir vāji attīstītas Āfrikas un Āzijas valstis. Pēc vietnes aprēķiniem, kas balstīti uz Pasaules Veselības organizācijas datiem, Latvijā 2017.gadā uz 100 000 iedzīvotāju ir reģistrēti 6.83 noslīkušo, tikmēr 33 valstīs noslīkušo skaits nepārsniedz pat vienu, bet teju pusē (96) valstīs noslīkušo

skaits ir vidējā līmenī – zem 4.20 noslīkušajiem uz 100 000 iedzīvotāju. Tas ļauj secināt, ka Latvija ne vien Eiropas, bet arī visas pasaules kontekstā ir starp līderēm šajā traģiskajā statistikā. Salīdzinājumam ceļu satiksmes negadījumos bojā gājušo skaita ziņā uz 100 000 iedzīvotāju Latvija ierindojas 134. vietā no 184 valstīm – tāpat krietni labvēlīgākā situācijā. Lai gan Eiropas Savienības pētījumu datos ir nedaudz atšķirīgi skaitļi, arī tur Latvija (kopā ar Lietuvu) ir pārliecinošā vadībā pēc noslīkušo un slīkušo cilvēku skaita uz 100 000.



Latvija pēc noslīkušo iedzīvotāju skaita uz 100 000 ieņem 50.vietu starp 183 pasaules valstīm. Salīdzinājumam – CSN bojāgājušo skaita ziņā esam 134.vietā

Noslīkušo skaita izmaiņas ES valstīs ar lielāko noslīkušo skaitu, uz 100 000



Interesanti, ka apskatot desmit gadu griezumā piecas visvājākās ES valstis šajā statistikā, redzams, ka skaita samazinājums ir vērojams visās no tām, tai skaitā arī Latvijai, kurai desmit gadu griezumā ir izdevies samazināt noslīkušo skaitu valstī. Vienlaikus gan jānorāda, ka Lietuvai šis samazinājums ir bijis nedaudz straujāks.

Publisko peldvietu normatīvais regulējums un infrastruktūra

Pētījumos par cilvēku drošību uz ūdens un preventīvajiem pasākumiem noslīkušo skaita mazināšanā, kā viens no būtiskākajiem rīkiem mērķa sasniegšanai tiek minēta tieši atpūtai pie ūdens piemērotas, labiekārtotas un drošas (uzraudzītas) infrastruktūras izveide. Proti, pastāv uzskats, ka labiekārtotu un drošu peldvietu pieejamība palielina iedzīvotāju interesi un vēlmi atpūsties tieši šādās peldvietās, nevis izvēlēties no drošības viedokļa apšaubāmas peldvietas, kur visbiežāk arī notiek dažāda rakstura nelaimes gadījumi.

Statistikas dati liecina, ka absolūtais vairums noslīkšanas gadījumu notiek tieši atklātās ūdenstilpnēs – dīķos, ezeros, upēs vai jūrā. Tā piemēram, 2016.gadā tikai 5 no 134 noslīkšanas gadījumiem ir fiksēti vannā (4) vai peldbaseinā (1), bet visi pārējie saistīti ar atklātiem ūdeņiem.

Normatīvais regulējums

Latvijas normatīvajos aktos peldvietas definīcija ir atrodamā "**Ūdens apsaimniekošanas likumā**", kurā peldvieta ir definēta kā *"peldēšanai paredzēta peldvietu higiēnas prasībām atbilstoša vieta, kas atrodas jūras piekrastē vai pie iekšzemes ūdeņiem un kas ietver noteiktu labiekārtotu sauszemes daļu un peldvietas ūdens daļu, ko cilvēki izmanto atpūtai peldsezonas laikā"*. Tikmēr peldvietu izveidošanas un uzturēšanas kārtību un drošības prasības, kārtību, kādā izvietojami informatīvie uzraksti vai simboli par peldvietu, pasākumus peldvietu ūdens kvalitātes nodrošināšanai un cilvēku veselības aizsardzībai, kā arī citas prasības nosaka **Ministru kabineta 2017.gada 28.novembra noteikumi nr.692 "Peldvietas izveidošanas, uzturēšanas un ūdens kvalitātes pārvaldības kārtība"**. Šajos noteikumos ir iekļautas tiesību normas, kas izriet no Eiropas Parlamenta un Padomes 2006. gada 15. februāra Direktīvas 2006/7/EK par peldvietu ūdens kvalitātes pārvaldību un Direktīvas 76/160/EEK atcelšanu, kas katrai dalībvalstij nosaka pienākumu katru gadu identificēt visus peldvietu ūdeņus un noteikt peldsezonas garumu.

Apskatot drošības uz ūdens jautājumus, svarīgākie ir MK noteikumi nr. 692, kuri cita starpā nosaka peldvietu izveidošanas un uzturēšanas kārtību, drošības prasības peldvietā, savukārt noteikumu pielikumos ir atrodamā peldvietās publicējamā informācija par drošu uzvedību peldvietā, kā arī informatīvo zīmju paraugi. Noteikumi ietver šādas būtiskas prasības:

- 1) nodrošināt, lai peldvietai būtu piebraucamais ceļš, kas nepieciešams operatīvajiem transportlīdzekļiem;
- 2) Norobežot peldvietu ūdeni ar bojām, lentēm vai citiem negrimstošiem materiāliem;

- 3) Ja iespējams, izveidot un norobežot peldēšanās sektoru bērniem līdz 10 gadu vecumam. Šī sektora pamatne jāizvēlas vai jāizveido ar nelielu slīpumu un maksimālo dziļumu, kas nepārsniedz 70 cm;
- 4) Jānodrošina ērta pieeja peldvietas ūdenim, drošs ūdensobjekta pamata reljefs un aizsardzība pret bīstamiem ģeoloģiskiem procesiem (piemēram, krasta nogruvumiem, noslīdējumiem);
- 5) Ņemot vērā peldvietas noslogojumu, izvērtēt nepieciešamību nodrošināt glābšanas dienesta darbību;
- 6) Labi saskatāmā vietā un drošā veidā izvietot informatīvo standu, kurā cita starpā norādīts: 1) peldvietas maksimālais dziļums; 2) instrukcija par pirmās palīdzības sniegšanu slīkšanas gadījumā, ja peldvietā nav nodrošināta nepārtraukta glābšanas dienesta darbība; 3) glābšanas dienesta tālruņa numurus; 4) sabiedriskās kārtības ievērošanas prasības peldvietā saskaņā ar attiecīgās pašvaldības izstrādātajiem saistošajiem noteikumiem; 5) informācija par drošības prasībām peldvietā.

Savukārt, MK noteikumu 4.pielikumā ir iekļauta informācijas standā publicējamā “Informācija par drošu uzvedību peldvietā”, kas kopumā ietver 13 punktus:

1. Peldēties drīkst tikai peldvietas teritorijā. Nepeldiet aiz bojām, kas norobežo peldvietu.
2. Sekojiet norādījumiem vai izmaiņām peldvietas informatīvajā standā.
3. Nepeldieties naktī vai stipra vēja vai negaisa laikā.
4. Alkohola vai narkotisko vielu ietekmē peldēties ir aizliegts!
5. Nepeldieties vienatnē. Pirms peldēšanās brīdiniet krastā palikušos par to, cik ilgi un tālu peldēsiet vai nirsiet zem ūdens.
6. Pirms peldēšanās brīdiniet apkārtējos, ja neprotat labi peldēt. Izmantojiet speciālus peldlīdzekļus, piemēram, peldvesti.
7. Pēc sakaršanas saulē ūdenī ejiet lēnām, lai izvairītos no muskuļu krampjiem sakarā ar strauju ķermeņa temperatūras maiņu.
8. Nepārvērtējiet savus spēkus, nepeldiet pārāk tālu no krasta.
9. Pārtrauciet peldēties, parādoties pirmajām aukstuma sajūtām.
10. Bērniem ļaujiet peldēties tiem atbilstoši ierīkotās peldvietās, labas redzamības robežās, kur nekavējoties var sniegt palīdzību.
11. Nodrošiniet pieaugušā uzraudzību, kad bērns atrodas ūdenī vai rotaļājas ūdens tuvumā.

12. Uzmaniet bērnus no viļņiem, lai izvairītos no ienešanas dzelmē.

13. Konstatējot nelaimes gadījumu:

- 13.1. novērtējiet situāciju un izvērtējiet savas spējas glābt slīcēju. Slīcēju var glābt tikai cilvēks, kurš labi apguvis peldēšanas tehniku un zina glābšanas paņēmienus;
- 13.2. nekavējoties izsauciet glābējus, zvanot uz tālruni 112 un pēc iespējas precīzāk norādot nelaimes gadījuma vietas koordinātas un piebraukšanas iespējas. Glābēji jāsaagaida un jānorāda cietušā atrašanās vieta.

Lai gan jaunie MK noteikumi ir apstiprināti vien 2017.gada nogalē un tas ir vienīgais normatīvais dokuments, kas reglamentē drošību oficiālajās peldvietās (saraksts publicēts šajos MK noteikumos), tajā iekļautās prasības kopumā ir vērtējamas kā ļoti zemas un simboliskas. Pirmkārt, jāuzsver, ka šīs prasības attiecas tikai uz 56 peldvietām, visām pārējām tās nav saistošas. Otrkārt, pat tām peldvietām, kuras ir atzīstamas kā oficiālās, daļa no noteiktajām prasībām ir tikai rekomendējamās (īstenojamās iespēju robežās). Treškārt, MK noteikumos nav iekļautas prasības, kas varētu būtiski uzlabot sabiedrības drošību, atpūšoties pie ūdens un peldoties. Turpmāk tiks veikta plašāka analīze un argumentācija par izteiktajiem iebildumiem.

Latvijā ir 56 oficiālās peldvietas, uz kurām attiecināmi MK noteikumi nr. 692, taču arī šīm peldvietām noteiktās drošības prasības ir nepietiekamas

Normatīvajam regulējumam pakļauto peldvietu skaits (plašāk skatīt sadaļā “peldvietu infrastruktūra”). Šie MK noteikumi, un līdz ar to arī visas drošības prasības, attiecas tikai uz 56 peldvietām, no kurām 33 atrodas jūras piekrastē un tikai 23 sauszemes ūdeņos. Viens no kritērijiem, ar kuru ir skaidrojams nelielais peldvietu skaits, ir direktīvas 2006/7/EK noteiktās prasības par ūdens kvalitātes monitoringu peldvietās un prasību sasniegt vismaz **pietiekamu** ūdens kvalitāti. Šādu argumentu var izvirzīt, ņemot vērā, ka līdz

2010.gadam, Latvijā oficiālo peldvietu skaits bija piecas reizes lielāks. Peldvietu ūdens kvalitāte tiek vērtēta pēc mikrobioloģiskās kvalitātes kritērijiem, kā arī tiek ņemta vērā zilaļģu masveida savairošanās peldvietā, ja tāda ir notikusi. Te jāatzīst, ka Latvija šo prasību pilda godam – Atbilstoši Veselības inspekcijas monitoringa datiem un Eiropas Vides aģentūras apkopotajai statistikai, Latvijā 91.1% peldvietu 2017.gadā ir bijusi teicama ūdens kvalitāte, kas ir astotais labākais rezultāts starp visām ES valstīm (vidējais rādītājs – 85%). Protams, ūdens

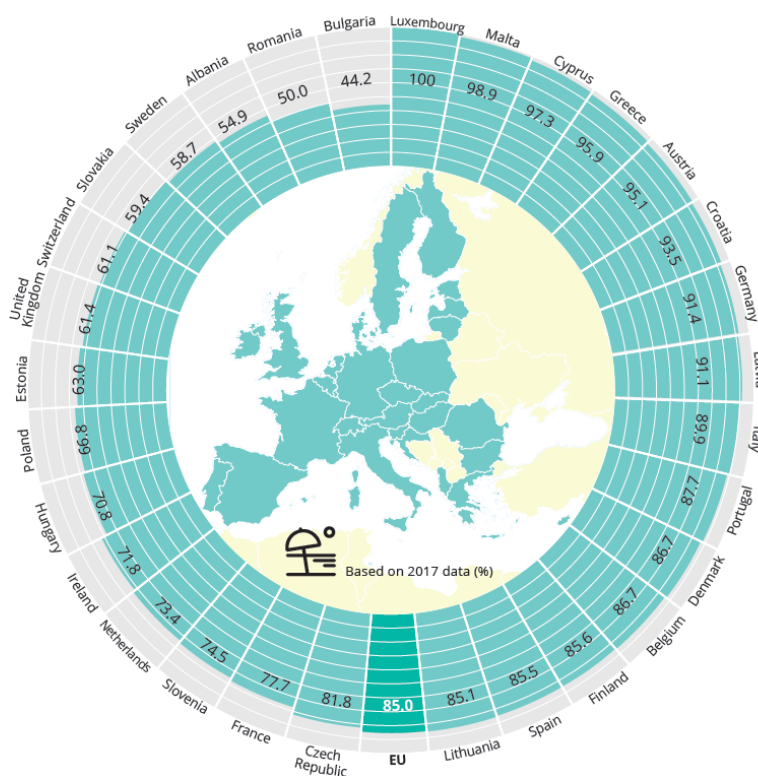
kvalitāte ir svarīga un šie rādītāji priecē, tomēr nav pārliecības, ka centienos sasniegt maksimālu rezultātu, tiek izslēgtas peldvietas ar viduvēju, bet apmierinošu ūdens kvalitāti.

Ja šobrīd mums uz 100 000 iedzīvotāju ir 2.86 oficiālās peldvietas, tad minimālais uzdevums būtu sasniegt ES vidējo līmeni – 4.21 peldvietu uz 100 000 iedzīvotāju.

Otrkārt, autoru ieskatā MK noteikumos noteiktās (un ne tikai) drošības prasības būtu attiecināmas arī uz visām pārējām pašvaldību izveidotajām peldvietām, kas nav iekļautas oficiālo peldvietu sarakstā, ūdens kvalitātes kritēriju dēļ, kā arī pārējām peldvietām, kuras uztur pašvaldība un/vai kuras apmeklē liela daļa konkrētās pašvaldības/novada iedzīvotāju. Ja, katrā pašvaldībā tiktu labiekārtota vismaz viena līdz šim iecienīta publiskā peldvieta un tā atbilstu visiem drošības noteikumiem, tad šis jau būtu vērtējams, kā ļoti plašs preventīvais solis ceļā uz noslīkušo skaita samazināšanu.

MK noteikumos iekļautās drošības prasības. MK noteikumos ir vairākas prasības, kuras ir definētas kā vēlamas, bet vēl vairākas drošības prasības vispār ir “aizmirstas”. Pirmkārt, jā norāda, ka bērnu peldēšanas sektora vai precīzāk – bērniem piemērotas peldēšanas zonas izveide oficiālajās peldvietās būtu obligāta. Tāpat kā obligāta prasība oficiālajās peldvietās būtu jāiekļauj drošības uzraudzības speciālista klātbūtnes nodrošināšana. Jānorāda, ka ne vienmēr ir nepieciešams un finansiāli racionāli domāt par

Peldvietu ar izcilu ūdens kvalitāti īpatsvars ES valstīs, 2017.gadā

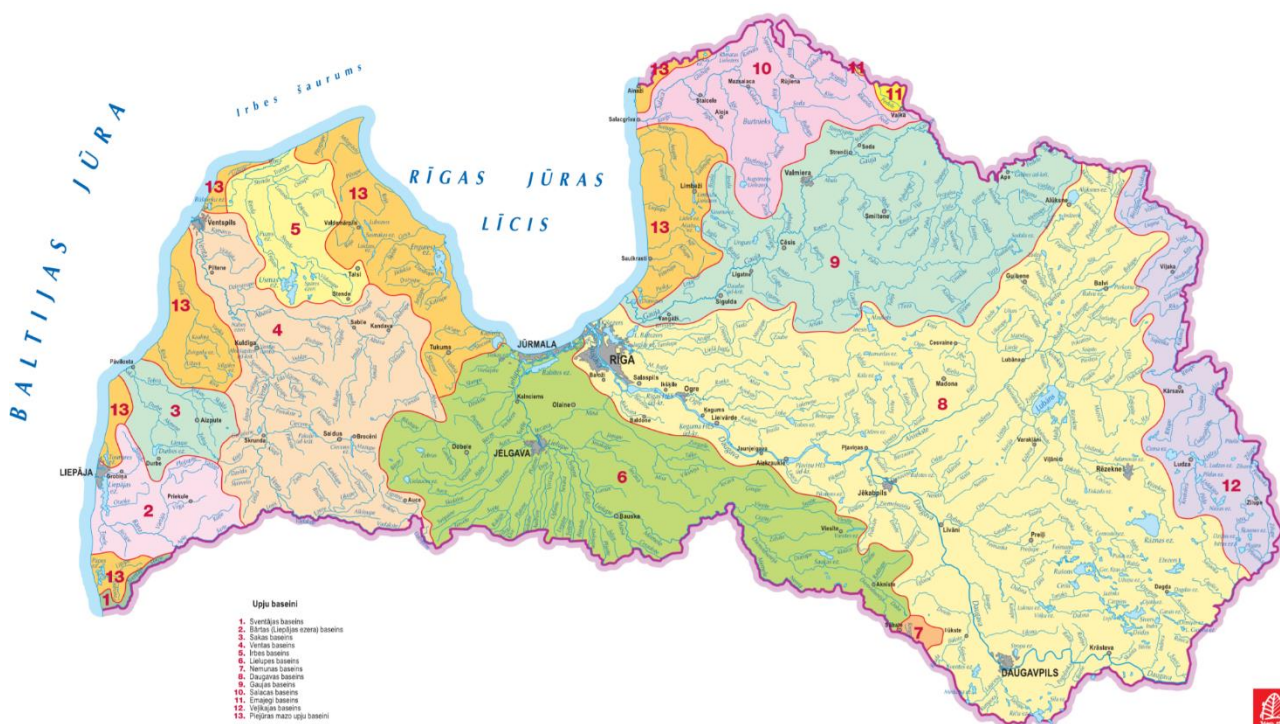


“glābšanas dienesta” klātbūtni, tomēr viens vai divi apmācīti speciālisti ievērojami palielinātu drošības līmeni peldvietā. Te ir vērts atgādināt, ka šiem cilvēkiem nav nepieciešama glābēja kvalifikācija. Citu valstu pieredze liecina, ka pietiek ar speciālu apmācību kursu 36-48 stundu apmērā. Tāpat pilnīgi visās peldvietās kā obligāta prasība būtu jāiekļauj specializētu glābšanas līdzekļu izvietošana brīvi pieejamā vietā. Šādi glābšanas līdzekļi varētu būt, piemēram, glābšanas veste, glābšanas riņķis, kas iestiprināts virvē, cita veida glābšanas palīgrīki, kas ļauj ātri un droši sniegt nepieciešamo atbalstu nelaimē nonākušai personai. Tāpat šādiem nolūkiem varētu noderēt SUP dēlis vai cits peldošs līdzeklis, kuru var izmantot ārkārtas situācijās. Tāpat, ņemot vērā Latvijas peldsezonas periodu un ūdens temperatūru tajā, obligāta prasība oficiālajās peldvietās varētu būt ūdens temperatūras rādījumu atspoguļojums ar norādi par to vai šāda temperatūra ir piemērota peldei.

Peldvietu infrastruktūra

Latvijas jūras robežas garums ir 498 kilometri – Baltijas jūras krastā atrodas četras Latvijas pilsētas un vēl trīspadsmit novadi, kas statistiski nozīmē, ka teju katrs otrais Latvijas iedzīvotājs dzīvo piekrastes teritorijā. Savukārt iekšzemes teritorijā ūdens aizņem aptuveni 2340 km² jeb 3.62% no visas valsts teritorijas.

Latvijas hidroloģiskā karte

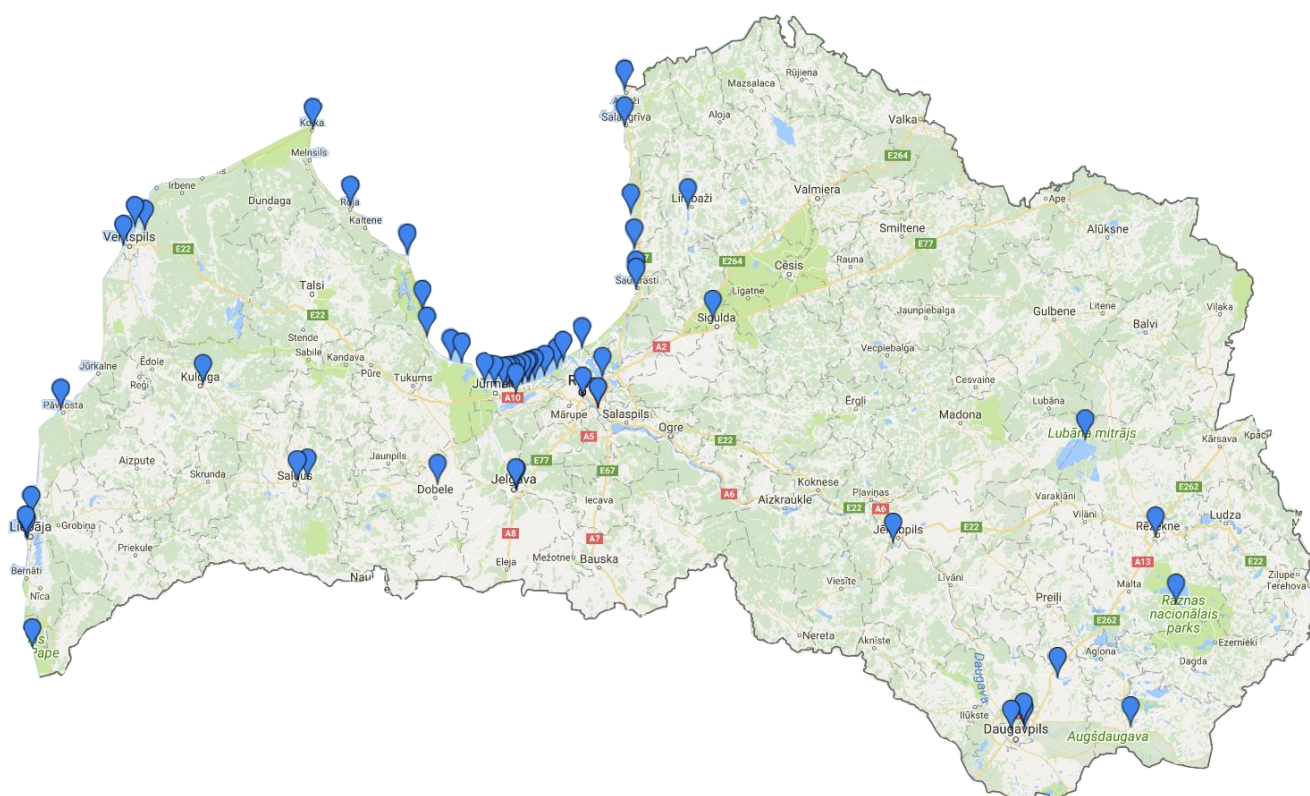


Kopumā Latvijā ir vairāk kā 12 000 upju, vairāki tūkstoši ezeru un teju tūkstošis mākslīgo ūdenstilpju, tomēr tai pat laikā oficiālo publisko peldvietu skaits ir visnotaļ niecīgs – 2017.gadā ir reģistrētas vien 56 oficiālās peldvietas – 33 jūras piekrastē un 23 sauszemes ūdeņos.

Jāatzīmē, ka līdz 2009.gadam Latvijā Veselības inspekcijas uzraudzībā bija vairāk nekā 250 peldvietas, bet 2010.gadā, mainoties prasībām par pieļaujamo ūdens kvalitāti peldvietās, oficiālo peldvietu skaits tika samazināts līdz 47 un pēdējo astoņu gadu laikā ir pieaudzis par 20%.

Katrā valstī oficiāli reģistrēto peldvietu skaits ir atkarīgs no dažādiem faktoriem, t.s. peldvietu iekārtošanai piemērotu vietu skaita (piekrastes līnija, saldūdens ūdeņi, ūdens kvalitāte, normatīvais regulējums), peldēšanai piemērotu laikapstākļu jeb peldsezonas garuma, kopējā iedzīvotāju skaita, tradīcijām un citiem faktoriem.

Oficiālo peldvietu izvietojums Latvijā



Var saprast, ka oficiālo peldvietu skaits Latvijā tiešā veidā ir atkarīgs no pašvaldību finansiālajām iespējām un iedzīvotāju skaita tajās, tomēr jāatzīmē, ka tas ir nepietiekams. Skatoties oficiālo peldvietu izvietojumu Latvijas kartē, jāsecina, ka tas ir izteikti koncentrēts atsevišķos ģeogrāfiskajos apgabalos – ja 8 no 9 republikas pilsētās (izņēmums – Valmiera) atrodas 31 oficiāla peldvieta, tad tikai 17 novados no 110 iedzīvotājiem ir iespējas doties uz labiekārtotu peldvietu. Turklāt Vidzemes sauszemes daļā ir pieejamas tikai divas oficiālas peldvietas – Limbažu un Siguldas pilsētās. Vienlaikus gan jāatzīmē, ka daļa no Latvijas neoficiālajām peldvietām, pateicoties aktīvai pašvaldību darbībai, tiek atbilstoši apsaimniekotas, labiekārtotas un tajās tiek nodrošinātas higiēnas prasības. Vairākās no tām

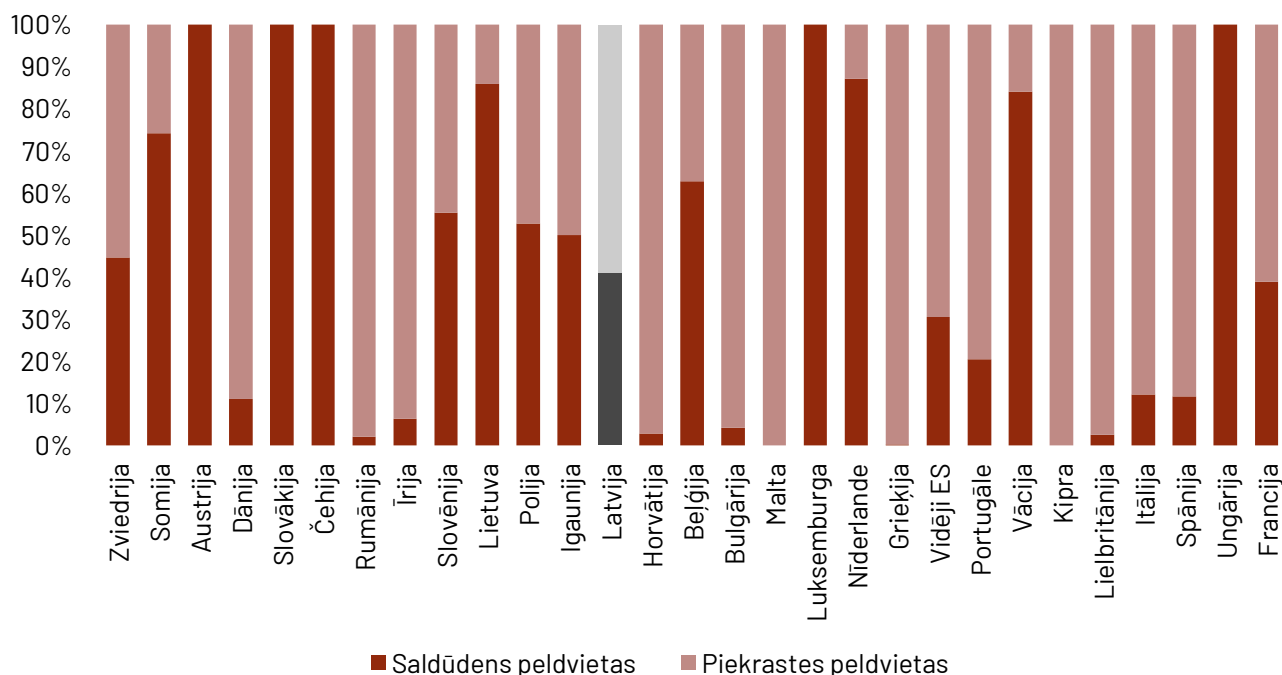
peldsezonas laikā pašvaldības par saviem līdzekļiem arī organizē ūdens kvalitātes pārbaudes. Šādas 147 neoficiālās peldvietas ir reģistrētas 25 novados (Ādažu novads -8; Alūksnes novads -2; Babītes novads -1; Balvu novads -2; Bauskas novads -2; Daugavpils -10; Engures novads -1; Ikšķiles novads -4; Jelgavas novads -1; Jūrmala -9; Krāslavas novads -1; Ķekavas novads -7; Lielvārdes novads -4; Ogres novads -10; Olaines novads -7; Ozolnieku novads -1; Rēzeknes novads -33; Rīga -20; Ropažu novads -4; Salaspils novads -3; Stopiņu novads -3; Tukuma novads -2; Valkas novads -7; Vecumnieku novads -3; Viļānu novads -2).

Eiropas Savienības valstu griezumā Latvijā ir 12. mazākais oficiālo peldvietu skaits uz 100 000 iedzīvotājiem (2.86) un tas ievērojami atpaliek no ES vidējā rādītāja (4.21). Apskatot valstis, kurām ir mazāks peldvietu skaits uz 100 000 iedzīvotāju, nekā Latvijā, iezīmējas divi būtiski aspekti – 1) tās ir valstis, kurās sauszemes ūdens aizņem krietni mazāku daļu no kopējās teritorijas (Bulgārija – 0.3%, Luksemburga – 0.6%, Slovēnija – 0.7%, Ungārija – 0.74%, Beļģija – 0.8%, Lielbritānija – 1.34%, Slovākija – 1.89%, Čehija – 2.05%, Vācija – 2.41%); 2) četrām no šīm valstīm (Ungārijai, Luksemburgai, Čehijai, Slovākijai) nav arī savas jūras piekrastes.

Latvijā ir ļoti plašs un daudzveidīgs iekšzemes ūdeņu tīklojums, tomēr vairums oficiālo peldvietu ir koncentrētas piejūras teritorijās (pludmalēs)

Turpmākās analīzes kontekstā ir svarīgi izcelt vēl kādu faktu – neskatoties uz lielo sauszemes ūdenstilpņu īpatsvaru Latvijā, tikai 41% no peldvietām atrodas pie šādiem objektiem, tikmēr procentuāli lielāks īpatsvars peldvietu sauszemes teritorijās ir izvietots tādās valstīs kā Zviedrija (45%), Igaunija (50%), Polija (53%), Slovēnija (55%), Beļģija (63%), Somija (74%), Vācija (84%), Lietuva (86%), Nīderlande (87%), un, protams, valstīs, kurās piekrastes līnijas nav (Slovākija, Čehija, Luksemburga, Ungārija, Austrija).

Oficiālo peldvietu izvietojums ES valstīs

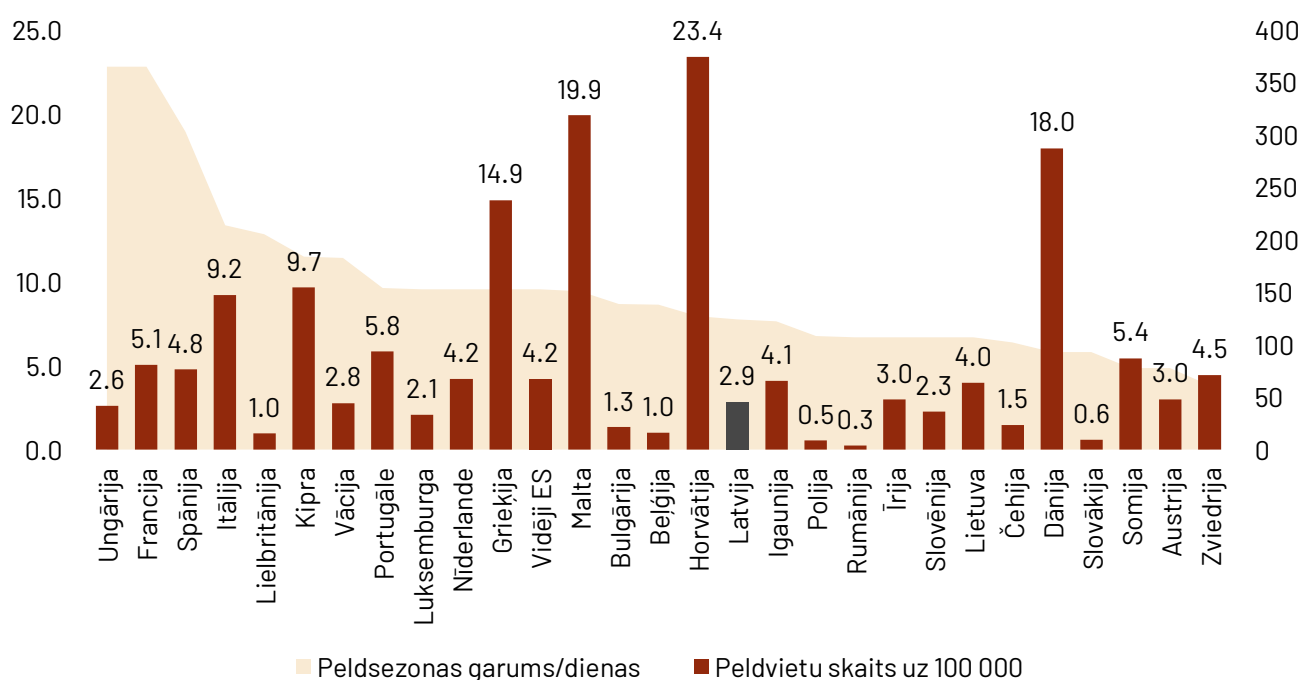


Vēl viens būtisks aspekts, analizējot publisko peldvietu infrastruktūras, ir peldsezonas periods, kā arī gaisa un ūdens temperatūra, un to amplitūda. Protams, ka neviens normatīvais akts, standarti vai rekomendācijas nespēj ietekmēt šos ārējās vides faktorus, tomēr tie tiešā veidā ietekmē peldvietu izmantošanas intensitāti un personu drošību tajos.

Latvijā un arī visās pārējās Eiropas Savienības valstīs ir saistoša **Eiropas Parlamenta un Padomes direktīva 2006/7/EK par peldvietu ūdens kvalitātes pārvaldību**, kas katrai dalībvalstij nosaka pienākumu katru gadu identificēt visus peldvietu ūdeņus un noteikt peldsezonas garumu. Tāpat Direktīvā ir iekļauts peldsezonas definējums, formulējot to kā *“laikposms, kad gaidāms liels skaits peldētāju”*. Direktīvā nav atrodams skaidrojums vai kritēriji, pēc kura izvērtēt jēdzienu “liels skaits”, tomēr tajā ir noteikts, ka to jāpiemēro attiecībā uz jebkuru virszemes ūdeņu daļu, ja kompetentā iestāde (Latvijā – Veselības inspekcija) paredz, ka tajā peldēsies liels skaits cilvēku, un ja tā nav piemērojusi pastāvīgu peldēšanās aizliegumu vai nav sniegusi pastāvīgu ieteikumu nepeldēties. Respektīvi, secināms, ka šis izvērtējums ir Veselības inspekcijas kompetencē, kura savukārt pieņem lēmumu pamatojoties uz pašvaldību sniegto informāciju par attiecīgajā administratīvajā teritorijā esošo peldvietu apmeklējumu tendencēm, kā arī peldvietu infrastruktūru, tajās esošajām iekārtām vai veiktajiem labiekārtošanas pasākumiem peldēšanās veicināšanai.

Peldsezonas garums katrā valstī ir atšķirīgs un to nosaka konkrētās valsts kompetentā iestāde, turklāt daudzās valstīs tiek noteikts atšķirīgs oficiālās peldsezonas garums sauszemes un piekrastes peldvietās, kas ir saistīts ar šādu vietu atšķirīgo gaisa un ūdens temperatūru dažādos kalendārajos mēnešos. Kā redzams zemāk izvietotajā grafikā, Francijā un Ungārijā peldsezona ir spēkā cauru gadu, tikmēr Zviedrijā, Somijā un Austrijā peldsezonas garums ir attiecīgi 61 un 78 dienas. Latvijā saistošie MK noteikumi nosaka, ka peldsezona ilgst no 15.maija līdz 15. septembrim, kopumā veidojot 124 dienas. Interesanti, ka Latvijā peldsezonas ir garāka nekā vairākās uz dienvidiem esošajās valstīs, kurās gaisa temperatūra vasarās ierasti ir augstāka nekā Latvijā. Šādas valstis ir, piemēram, Slovākija, Čehija, Rumānija, Slovēnija, Lietuva un Polija. Pat saulainajā Horvātijā peldsezona ilgst par nieka trīs dienām ilgāk – no 01. jūnija, līdz 05. oktobrim.

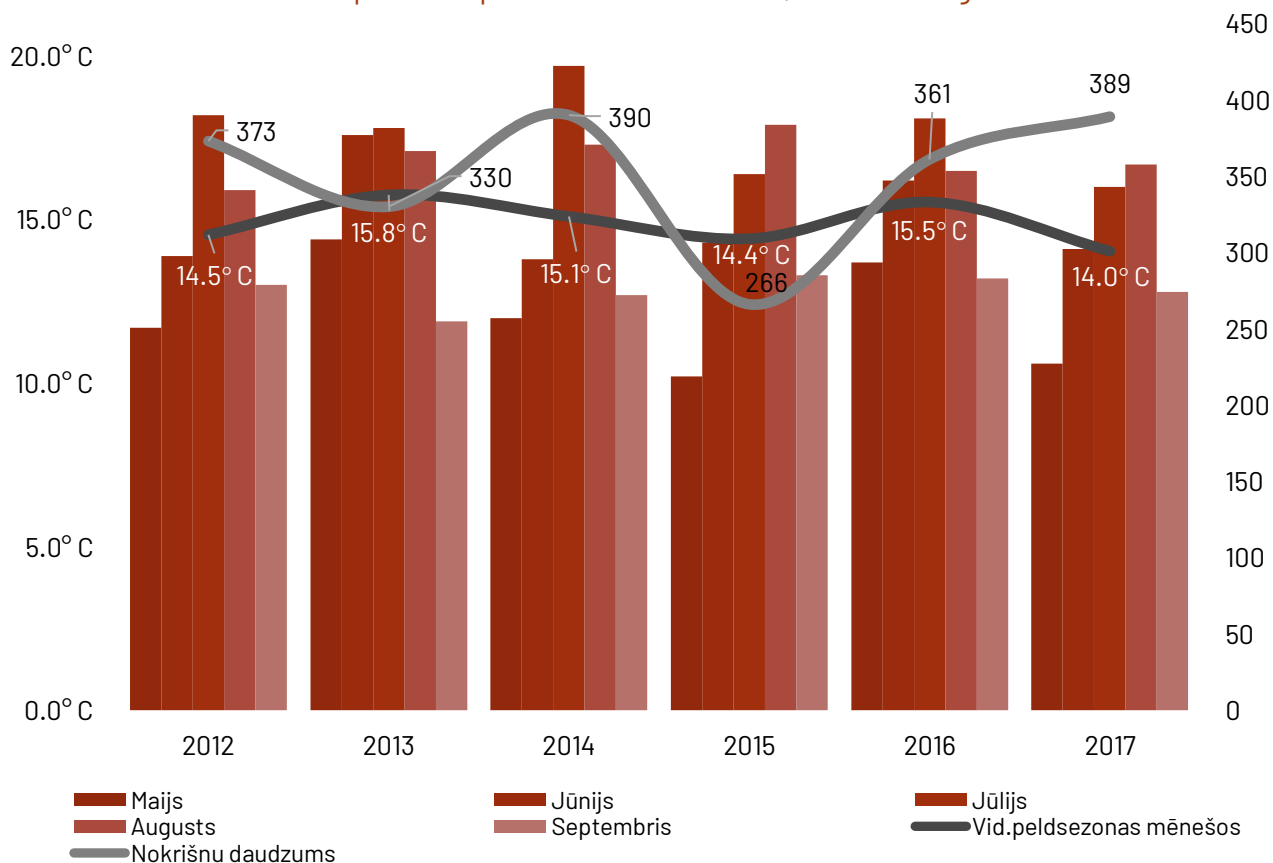
Peldsezonas garums un peldvietu skaits ES valstīs



Mūsu rīcībā nav skaidra pamatojuma tam, kāpēc MK noteikumos ir izvēlēts tieši šāds peldsezonas sākuma un beigu periods, kā arī nav pietiekami spēcīgu argumentu un pierādījumu tam, ka tas kaut kādā veidā ietekmētu cilvēku peldēšanas paradumus un līdz ar to arī drošību vai noslīkšanas gadījumu dinamiku peldsezonas aukstākajos periodos, tomēr turpmākajā analīzes gaitā tiks atspoguļota vidējā gaisa un ūdens temperatūra Latvijā esošās peldsezonas laikā, kurā var novērot, ka nereti maija otrā puse un septembra sākums ir būt pārāk auksts, lai cilvēki varētu doties peldēties atklātās ūdenstilpnēs. Jāuzsver, ka pēc

ekspertu norādījumiem un ieteikumiem, kas nereti ir dzirdami arī publiskajā telpā, peldēties ir ieteicams vienīgi tad, kad ūdens temperatūra ir sasniegusi vismaz + 18 grādus pēc celsija.

Gaisa temperatūra peldsezonas mēnešos, 2012.-2017.g.



Latvijas Vides, ģeoloģijas un metroloģijas centrs (LVĢMC) datus par ūdens temperatūru apkopo 79 novērojumu stacijās – 9 no tām ir jūras piekrastes hidroloģiskās stacijas, kas vienmērīgi izvietotas Baltijas jūras un Rīgas jūras līča piekrastē un nodrošina jūras piekrastes novērojumus; savukārt atlikušās 70 veic virszemes hidroloģiskos novērojumus Latvijas upēs, ezeros un ūdenskrātuvēs ar tādu optimālu staciju izvietojuma blīvumu, kas nodrošina pietiekami kvalitatīvu hidroloģisko elementu reģistrāciju un aprēķinus Latvijas lielākajos upju baseinos un ezeros, kā arī Baltijas jūrā un Rīgas jūras līcī ietekošajās upēs.

Šī dokumenta ietvaros tiks apskatīti dati no trīs dažādām novērojumu stacijām, kas atrodas atšķirīgā ģeogrāfiskā apgabalā un sniedz informāciju par atšķirīgām ūdenstilpnēm. Ņemot vērā dažādus faktorus, ir atlasītas šādas novērojumu stacijas – Kolka (jūras piekraste), Ķīšezers (ezers) un Sigulda (Gaujas upe).

Kolkā reģistrēta viena no augstākajām jūras ūdens temperatūrām Latvijas meteoroloģisko novērojumu vēsturē - visaugstākā ūdens temperatūra Kolkā novērota 1973.gada 7.jūlijā, kad ūdens sasila līdz +27,8 grādiem. Arī krietni nesenākā pagātnē Kolkā ir

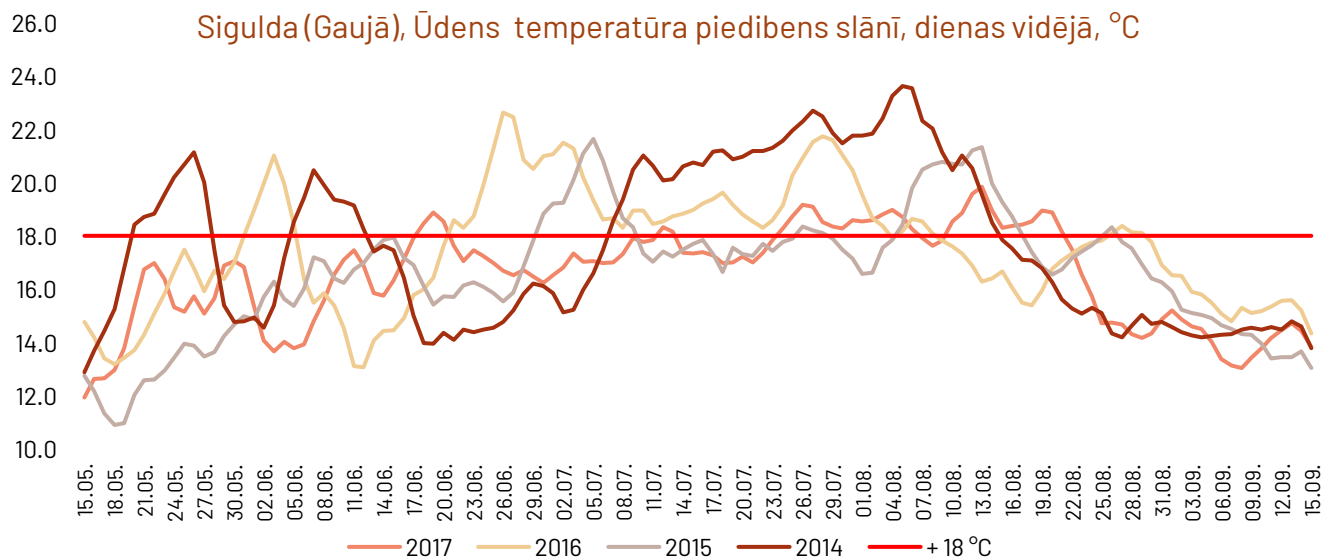
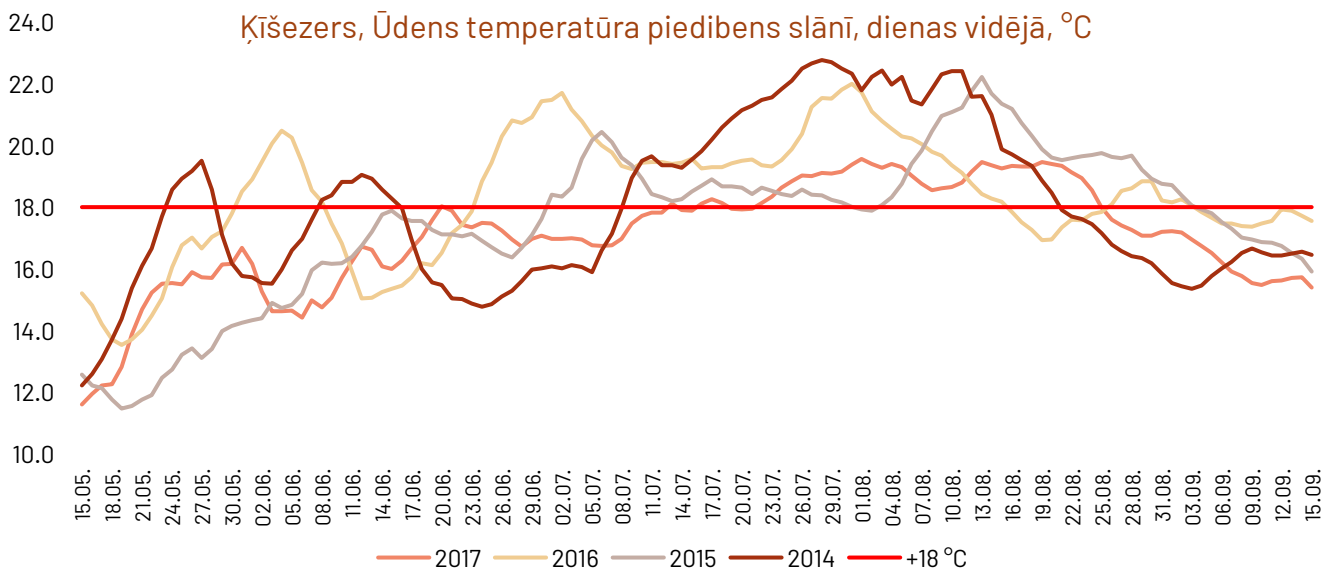
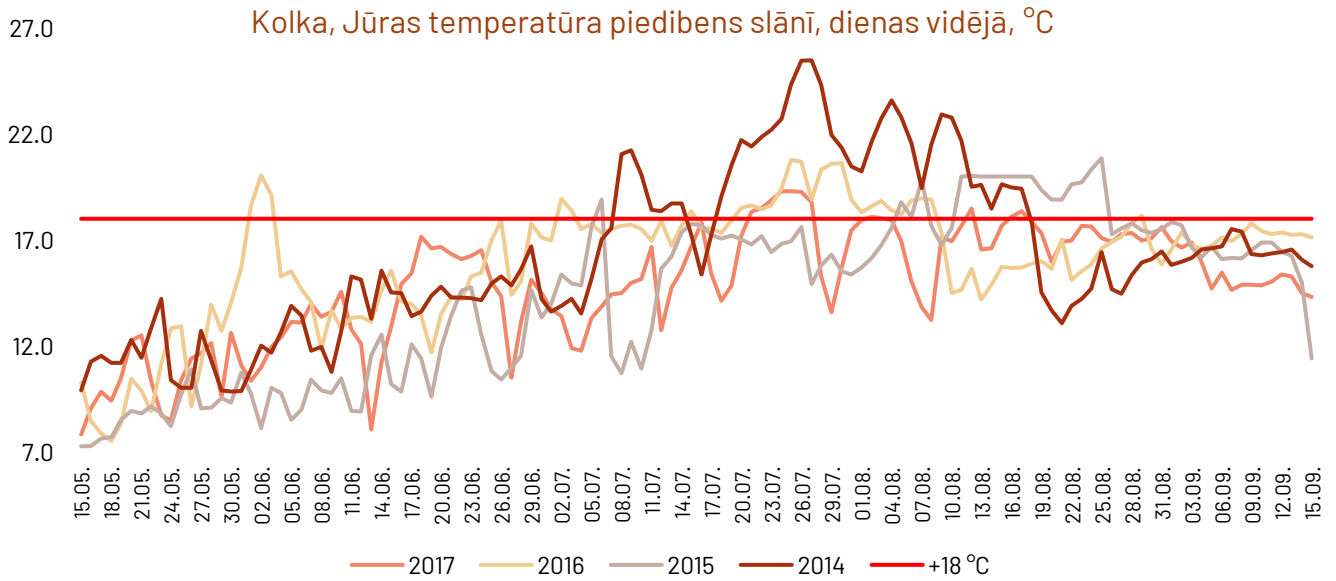
reģistrētas rekordaugstas ūdens temperatūras - 2010.gada vasarā, kas Latvijā bija karstākā novērojumu vēsturē, ūdens temperatūra Kolkā bija +24,7 grādi, bet 2014.gada 26.jūlijā Kolkā ūdens sasila līdz +26,5 grādiem.

Latvijā oficiālā peldsezona ilgst 124 dienas. Peldēšanai piemēroto dienu skaits, kurās ūdens temperatūra sasniedz vismaz +17 °C, svārstās no 50 līdz 80 dienām

Jānorāda, ka arī visas vasaras griezumā tieši Kolkā ir vissiltākais jūras ūdens, tomēr analizējot ūdens temperatūru visas peldsezonas griezumā, jāsecina, ka tā ir ļoti svārstīga – pēdējo četru gadu laika (2014-2017) peldsezonas atklāšanas dienā, 15.maijā, ūdens temperatūra līcī nav bijusi augstāka par + 10 °C. Turklāt jāatzīmē, ka optimālā ūdens temperatūra (17-18 °C) tiek sasniegta tikai jūnija noslēdzošajā ceturksnī, bet līdz ar augusta beigām konstanti slīd uz leju, 15. septembrī sasniedzot vairs tikai 14-16 °C. Pērn no 124 peldsezonas dienām tikai 34 dienas (27%) ūdens temperatūra Kolkā pārsniedza 17 °C robežu, kas būtu atzīstama kā pieņemama peldēšanai. 2016.gadā – 61 dienu (49%), 2015.gadā – 41 dienu (33%), bet 2014.gadā, kad Latvijā bija vērojama viena no karstākajām vasarā, šāda ūdens temperatūra tika fiksēta 45 dienās (36%).

Ātrāk un vienmērīgāk ūdens sasilst Ķīšezerā, kur 2014.gadā peldsezonai piemērota ūdens temperatūra tika sasniegta jau maija trešajā nedēļā. Te gan jāpiebilst, ka tas vairāk ir vērtējams kā izņēmums, jo 2016.gadā ezers līdz šai temperatūrai sasila vien maija pēdējā dienā, bet 2015.gadā un 2017.gadā ūdens vidējā temperatūra astoņpadsmit grādus sasniedza vien ar jūlija iestāšanos. Ķīšezerā ūdens temperatūra ir bijusi arī krietni stabilāka un piemērotāka peldēšanai visas sezonas garumā – 2017.gadā 71 dienu ūdens temperatūra pārsniedza + 17 °C, 2016.gadā – 101 dienu, 2015. – 84 dienas, bet 2014.gadā vien 68 dienas.

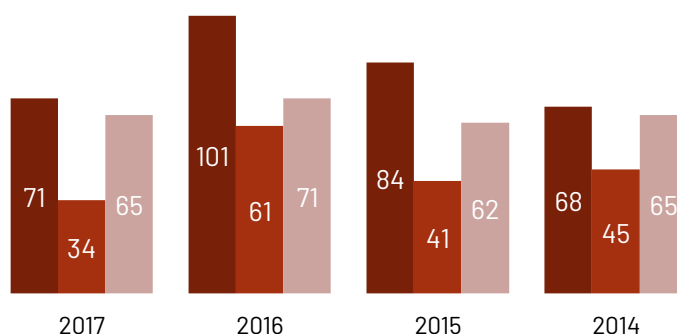
Arī upju (Gaujas) ūdens temperatūras analīze ļauj secināt, ka peldēšanai piemēroti hidroloģiskie apstākļi (ar atsevišķiem izņēmumiem) iestājas krietni vēlāk par oficiālās peldsezonas sākumu. Diemžēl arī peldsezonas noslēgums iestājas krietni agrāk – līdz ar augusta beigām. Siguldas mērījumu stacijā visos četros apskatītajos gados peldēšanai piemēroto dienu skaits bijis aptuveni līdzīgs, attiecīgi – 65, 71, 62 un 65 dienas ūdens temperatūra sasniedza vismaz septiņpadsmit grādu atzīmi pēc celsija skalas.



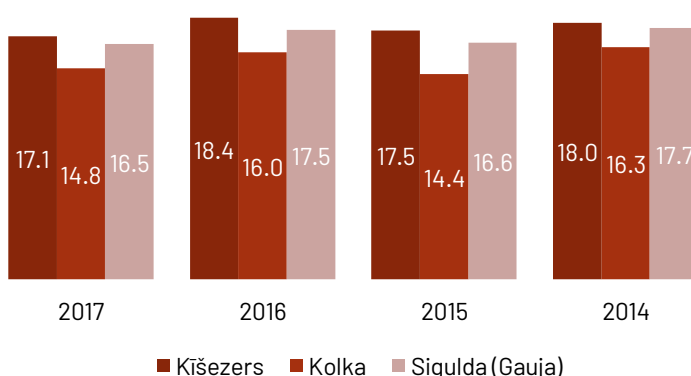
Vēl viens svarīgs novērojums, kas ir jāizceļ, analizējot šos datus, ir saistība starp dienu skaitu, kurās ir peldēšanai pieņemama ūdens temperatūra un vidējo ūdens temperatūru visā peldsezonas garumā. Proti, statistikas dati atspoguļo, ka lielāks peldēšanai piemēroto dienu skaits peldsezonā nebūt nenozīmē augstāku vidējo ūdens temperatūru peldsezonas laikā – neskatoties uz to, ka 2014.gadā ir bijis teju mazākais dienu skaits, kurās ūdens temperatūra sasniegusi + 17°C robežu, vidējā ūdens temperatūra šajā peldsezonā visās trīs apskatītajās novērojumu stacijās ir bijusi augstāka, nekā vidēji citus gadus.

Šādu disproporciju rada maksimālās un minimālās gaisa temperatūras amplitūda, kā arī laika ilgums, kurā šīs temperatūras sasniedz savas galējās robežas. Te īpaši jāizceļ 2014.gads, kurā nevienā no novērojumu stacijām optimālā ūdens temperatūra nebija fiksēta vairāk par 68 dienām, bet teju pusē no šīm dienām tā ievērojami pārsniedza vidējos rādītājus, ilgstoši ūdens temperatūrai saglabājoties virs 20 °C robežas un dažkārt sasniedzot pat 25.5 °C. tikmēr 2016.gadā, kad peldēšanai piemērota ūdens temperatūra bija par 30% vairāk dienu, maksimālās ūdens temperatūras novērojumu stacijās nepārsniedza 22.6 grādus.

Peldēšanai piemēroto (+17 °C) dienu skaits peldsezonā 2014.-2017.g.



Vidējā ūdens temperatūra peldsezonā 2014.-2017.g.



Publisko peldbaseinu infrastruktūra un to darbības normatīvais regulējums

Publisko peldbaseinu infrastruktūra Latvijā

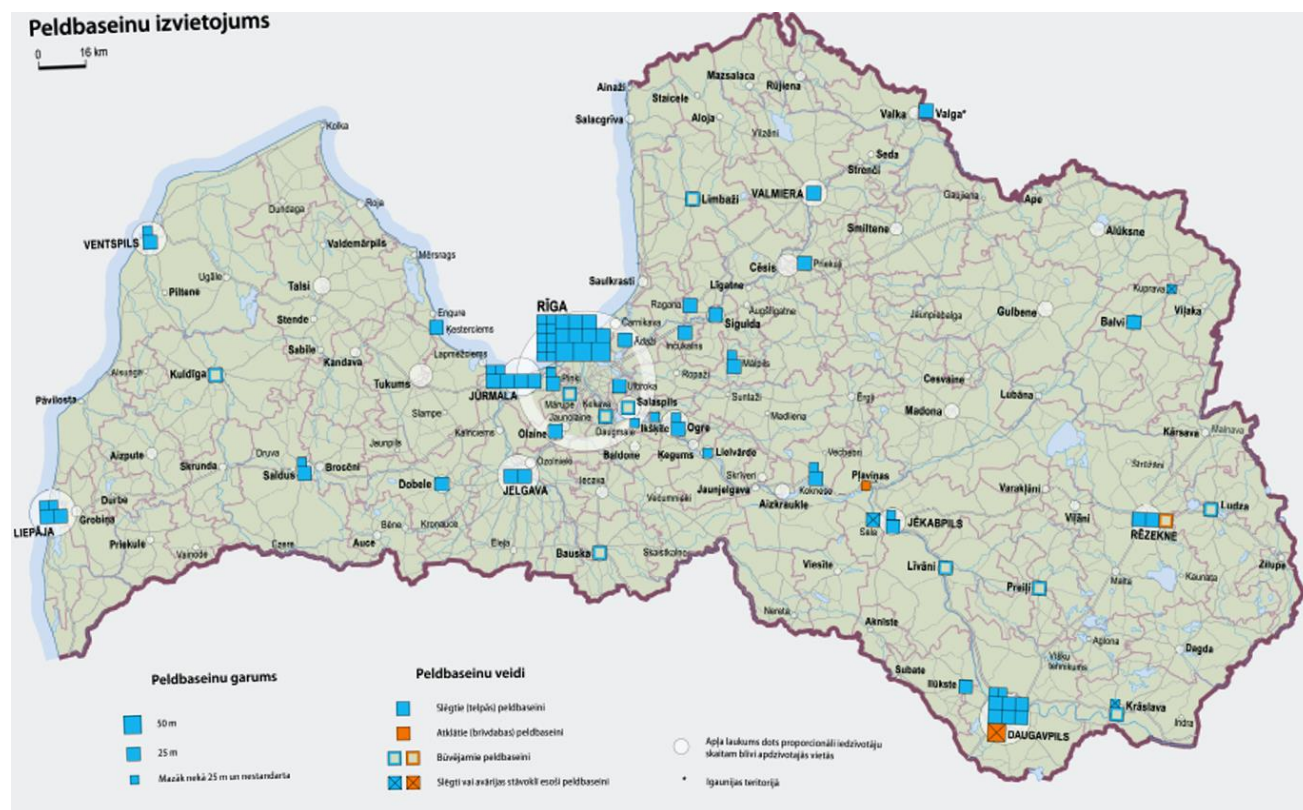
Lai gan peldēt un nodrošināt izglītības pakalpojumus ir iespējams publiskajās brīvdabas peldvietās, peldbaseinu pieejamība iedzīvotājiem ir viens no priekšnoteikumiem, efektīvai un kvalitatīvai bērnu un jauniešu peldētapmācībai, sniedzot viņiem iespēju iegūt dzīvībai nepieciešamās zināšanas un prasmes visa mācību gada garumā. Pašvaldībās, kurās iedzīvotāju skaits ir mazāks par 20 000 iedzīvotāju, aktuāls varētu būt jautājums par peldbaseina izmaksām un rentabilitāti, kas nereti tās attur no šī lietderīgā objekta būvniecības. Tomēr šādā kontekstā vienmēr jāatceras, ka pašvaldības uzdevums ir nodrošināt saviem iedzīvotājiem kvalitatīvu infrastruktūru un publiskos pakalpojumus, kas vērsti uz tās iedzīvotāju izglītības, veselības un drošības stiprināšanu. Peldbaseins, ļoti labi var pildīt visas šīs minētās funkcijas.

Peldbaseinam nav jābūt lielo pašvaldību ekskluzīvai prioritātei

Arī projekta dārdzības kontekstā jautājums ir skatāms dažādi. Piemēram, ir dzirdēts, ka Krāslavas peldbaseina izmaksas varētu būt ap 1.3 miljoni eiro (plus PVN), sadalot šo summu uz vienu novada iedzīvotāju, sanāk, ka investīcija patiesībā ir visai niecīga – ap 70 EUR no cilvēka. Tā nav liela summa, ņemot vērā, ka objekts, veiksmīgi apsaimniekots, kalpos vismaz 30 gadus. Tas pats attiecināms arī uz uzturēšanas izmaksām – ievērojot vien dažus principus, peldbaseina uzturēšanas izmaksas galvenās pozīcijas (apkure, ūdens patēriņš) var nodrošināt pat mazām pašvaldībām pieņemamā līmenī. Protams, bez dotācijas nevarēs iztikt, taču tā paliek pašu iedzīvotāju rīcībā – tradicionāli par pašvaldības dotāciju tiek nodrošināta bezmaksas apmācība izglītības iestāžu audzēkņiem, līdzfinansēti senioru vai citu sociāli mazaizsargātu sabiedrības grupu apmeklējumi. Otrkārt, ir ļoti sarežģīti skaitļots aprēķināt ieguvumu no veselībai derīgām aktivitātēm, kas stiprina cilvēka veselību, fizisko sagatavotību un darba spējas, kā arī ļoti iespējams palielina darbības gadus.

Neskatoties uz salīdzinoši nelielu Latvijas teritoriju, publisko peldbaseinu skaits valstī nav precīzi nosakāms, jo nepastāv nedz oficiāls to reģistrs, nedz normatīvas prasības vai regulējums, kas prasītu uzturēt šādu reģistru. Iespējams objektīvākā informācija par patieso situāciju ir atrodama pēc Izglītības un zinātnes ministrijas pasūtījuma SIA „Karšu izdevniecības „Jāņa sēta”” izstrādātā peldbaseinu kartē, kurā ir apkopota informācija gan par ekspluatācijā

nodotiem un būvniecības stadijā esošiem peldbaseiniem, gan tādiem, kas 2018.gadā vēl atradās būvniecības stadijā. Balstoties uz šiem datiem, secināms, ka peldbaseinu izvietojums Latvijā nav vienmērīgs un visiem iedzīvotājiem nepastāv vienādas iespējas apmeklēt tos.



Atbilstoši “Jāņa Sētas” kartējumam, peldbaseini ir atrodami vismaz 39 Latvijas pašvaldībās – Ādažos, Balvos, Bauskā, Daugavpilī, Daugmalē, Dobelē, Ikšķilē, Ilūkstē, Inčukalnā, Jelgavā, Jēkabpilī, Jūrmalā, Koknesē, Krāslavā, Kuldīgā, Ķekavā, Ķesterciemā, Lielvārdē, Liepājā, Limbažos, Līvānos, Ludzā, Mālpilī, Mārupē, Ogrē, Olainē, Piņķos, Pļaviņās, Preiļos, Priekulī, Raganā (Krimuldā), Rēzeknē, Rīgā, Salaspilī, Saldū, Siguldā, Ulbrokā, Valmierā, Ventspilī.

Vispiemērotākā infrastruktūra bērnu peldētapmācības nodrošināšanai vispārējās izglītības iestādēs ir Rīgā un Pierīgā – Rīgā ir 17 peldbaseini, no kuriem 10 ir izglītības iestāžu apsaimniekošanā un 6 bērnu apmācībai piemērotas baseina vannas, kurās ir iespējams nodrošināt mazāko bērnu peldētapmācības nodarbības (faktiski privāto baseina vannu skaits Rīgā ir lielāks, taču šī informācija būtu precizējama). No šiem 10 objekti ir izglītības iestāžu apsaimniekošanā. Tomēr arī Rīgā ir vairāki rajoni, kuros nav nedz peldbaseinu, nedz minimālajām prasībām atbilstošu baseina vannu. Apgrūtināta skolēnu peldētamācības un drošības uz ūdens apmācības programmas īstenošana un veselības profilakses pasākumi ir Vecmīlgrāvi, Sarkandaugavā, Imantā, Purvciemā, Bolderājā.

Ja Rīgā un Pierīgā peldbaseinu blīvums ir ļoti liels, tad Vidzemes centrālajā daļā un Kurzemes ziemeļu-austrumu daļā peldbaseinu skaits ir nepietiekams. Lai varētu runāt par apmierinošu peldbaseinu pieejamību visas Latvijas teritorijā, šāds infrastruktūras objekts būtu nepieciešams gan Madonā, gan Talsos, gan arī citās pilsētās. Tomēr jāatzīst, ka kopumā situācija ir krietni labāka, nekā tā bija pirms 20 vai pat 10 gadiem. Pavisam cits vērtējums ir attiecībā uz šo peldbaseinu projektu un būvniecības kvalitāti – Latvijas Peldēšanas federācijas novērojumi liecina, ka peldbaseini tiek būvēti pēc fiziski un morāli novecojošiem projektiem, ignorējot gan Eiropas standarta prasības, gan elementāras drošas ekspluatācijas un apsaimniekošanas prasības. Šādi secinājumi ir attiecināmi ne vien uz sporta, bet arī peldētāpmācības peldbaseiniem.

Prasības un noteikumi drošu peldbaseinu projektēšanai

Peldbaseina, kurā ir droši atrasties un kuru ir droši pārvaldīt, iecere sākas ar rūpīgi izvērtētu projektēšanas nosacījumu izvēli un piesaistot atbilstošas kompetences speciālistus. Projektējot jaunu vai renovējot esošu peldbaseina kompleksu, visiem iesaistītajiem speciālistiem ir nepieciešams veltīt visas pūles, lai peldbaseina apmeklētājiem un darbiniekiem nodrošinātu drošu vidi, paredzot izstrādāt tehnisko informāciju četros secīgos posmos:

- a) peldbaseina vannas novietojums telpā (iekļaujot tās izmērus, atrašanos un norādes uz jebkāda veida ūdens aktivitātēm) jāizvēlas tāds, lai tas būtu droši izmantojams un uzraugāms bez sarežģītas drošības sistēmas vai augstām izmaksām;
- b) peldbaseina palīgtelpām vai nodalītajām zonām, iekļaujot ģērbtuves, mantu uzglabāšanas, dušas un tualetes telpu vai zonu novietojumam jābūt līdzīgi projektētam, lai tās būtu droši izmantojamas un uzraugāmas bez sarežģītas drošības sistēmas vai augstām izmaksām;
- c) izmantojamo konstrukciju elementi, materiāli, apdares materiāli un detaļas, ieskaitot peldbaseina telpas norobežojumus (ja tādi pastāv), peldbaseina vannu, aprīkojumu un inventāru, to uzstādīšanas veidu un īpatnības, ir jāizvēlas tādas, lai nodrošinātu fiziski droši izmantojamu vidi;
- d) jāizvērtē un jāizvēlas drošs un funkcionāli pareizs peldbaseina un palīgtelpu tehniskās apkopes plāns.

Atkarībā no paredzētā peldbaseina izmantošanas veida un mērķa peldbaseina projektēšanai ir pieejami gan starptautiski izstrādāti un pieņemti, gan nacionālas nozīmes peldbaseinu tehniskās projektēšanas un plānošanas standarti, tiesību akti un normatīvā datu bāze. Jebkuram speciālistam, kurš ir iesaistīts peldbaseina specificēšanas, projektēšanas un

būvniecības procesā ir jāpārzina šie projektēšanas un plānošanas standarti, tiesību akti un normatīvā datu bāze, kā arī jānodrošina, lai tā tiktu rūpīgi ievērota visos projekta posmos.

Latvijas Republikā nav normatīvo dokumentu vai cita veida noteikumu, kas reglamentētu drošības prasības peldbaseinu projektēšanai. Tomēr ES ir izdevusi savus standartus (EN 15288), kas attiecināma uz visiem no jauna projektējamiem vai noteiktiem esošo publisko peldbaseinu atjaunošanas objektiem, un kuri autoru ieskatā būtu jāņem vērā arī Latvijai. EN 15288 standartā iekļautās prasības un rekomendācijas ir vērts apskatīt plašāk.

*Eiropas Savienības standarts EN 15288 nosaka drošības prasības
peldbaseinu projektēšanai un drošai ekspluatācijai.*

Vispārējās prasības. Tā kā peldbaseina drošu darbību tiešā veidā ietekmē peldbaseina projektēšana, tad projektēšanas laikā jāņem vērā tādi faktori kā peldbaseina lietošanas īpatnības, plānoto aktivitāšu, plānotā apmeklējuma apmērs un minēto faktoru kontrole.

Peldbaseina apmeklējuma apmērs ir jānosaka projektēšanas laikā kā peldbaseina lietotāju summārais skaits: ar ūdeni saistītās zonās/aktivitātēs iesaistīto skaits; pieskaitot citās zonās/aktivitātēs iesaistīto skaitu. Publiskos peldbaseinos, kas galvenokārt tiek izmantoti publiskai peldēšanai un peldētapmācībai, tipiska apmeklējuma apmēra aprēķinam vienam lietotājam tiek paredzēta ūdens virsma 3 m² apmērā.

Jāņem vērā, ka peldēšana un ar ūdeni saistītās aktivitātes ir saistītas ar noteiktu risku, piemēram, lietotājs ir ar kailām pēdām vai valkā tikai peldēšanas kostīmu, kas rada vajadzību pēc īpašām projekta prasībām.

Peldbaseiniem, kas tiek projektēti speciālām vajadzībām, pasākumiem (piemēram, sacensībām, speciālām nodarbībām), vai noteiktiem lietotājiem (piemēram, personām ar kustību vai redzes traucējumiem), vai noteiktām iekārtām (piemēram, automātiskā noslīkšanas novēršanas riska sistēmas zemūdens kameru uzraudzība) ir nepieciešama speciāla izvērtēšana, speciālistu konsultācijas.

Plānojums. Nozīmīgākie plānošanas ieteikumi peldbaseinu projektēšanā:

- a) nodalīt zonas, kur pārvietojas tikai ar basām pēdām;
- b) tualetēm un dušām jābūt pieejamām pirms ieejas peldbaseinā, lai veicinātu lietotājus tās izmantot pirms peldbaseina apmeklējuma;
- c) galvenā apmeklētāju plūsma jānovirza, lai izvairītos no potenciāli bīstamām zonām (piemēram, vietām ar dziļu ūdeni, peldbaseina vanna ar viļņiem, peldbaseina vanna

- bez aizsargmalām, vietām, kur, iespējams, var veidoties cilvēku rinda (piemēram, pirms ūdens slidkalniņiem)), vai atbilstoši jānodala no tām;
- d) peldēt nepratēji un rotaļu peldbaseini jānodala vai jānovieto piemērotā attālumā no peldbaseina vannām ar dziļu ūdeni;
 - e) pieeja peldbaseina vannai jānoveido no seklākās puses;
 - f) jānovērš neatļauta piekļuve peldbaseinam.

Drošības informācijas sistēma. Peldbaseinā jābūt izvērtētai un ieviestai drošības informācijas sistēmai (vizuālai un fonētiskai), kam jābūt noteikta veida, ar noteiktu mērķi, noteiktā ēkas vietā/zonā, ņemot vērā nepieciešamo drošības līmeni un šīs sistēmas uzraudzītāja veikto risku novērtējumu un novēršanu.

Izmantojamie materiāli. Visiem izmantotajiem materiāliem un apdarinājumiem jābūt piemērotiem izvēlētajam pielietojumam un attiecīgajai videi un apstākļiem, kā arī tiem jābūt spējīgiem izturēt augsta mitruma apstākļus ar neregulāru piesātinājumu un/vai kodīgumu, neveicinot baktēriju augšanu.

Ejas gar peldbaseina vannu. Ejām/zonām apkārt peldbaseina vannai jānodrošina brīvu lietotāju kustību un izvairīšanos no drūzmēšanās. Šim nolūkam ejām/zonām apkārt peldbaseina vannai jābūt pietiekami platām, lai tur nodrošinātu piekļuves, izejas un nepieciešamās aktivitātes (skatīt attēlu nr.1).

Peldbaseina vannu apkārtējām zonām jābūt projektētām tā, lai attālums starp iespējamo negadījuma vietu ūdenī un tuvāko atrašanās vietu pie baseina vannas, lai sāktu glābšanas/palīdzības darbību, būtu <20 metri, pretējā gadījumā jābūt iespējai veikt operatīvus pasākumus.

Minimālais peldbaseinu eju/zonu platums apkārt publiska peldbaseina vannai.

Apzīmējums	Apraksts	Ūdens aktivitāšu pamatdarbības veidu peldbaseins	Ūdens aktivitāšu papilddarbības veidu peldbaseins	Cits peldbaseins
A	Peldbaseina vannas piekļuves zonās	3,0 m	2,5 m	1,25 m
B	Peldbaseina vannas izejas zonās	2,5 m	2,0 m	1,25 m
C	No peldbaseina vannas malas līdz sienai starta bloku zonā	3,0 m	2,5 m	1,25 m
D	No peldbaseina vannas malas līdz sienai lēcienu ūdenī platformu un trampliņu zonā	4,5 m	2,5 m	1,25 m
E	Minimālā brīvā telpa vietās, kur jāšķērso uzstādītā aprīkojuma/aktivitātes zona (piemēram, lēkšanas platformas, trampliņi, ūdens slidkalniņi) ^a	1,25 m	1,25 m	1,25 m
F₁	Attālums starp lēkšanas ūdenī/peldētāja peldbaseina vannu un peldēt nepratēja peldbaseina vannu, ja nav nodalīts	4,0 m	4,0 m	4,0 m
F₂	Attālums starp lēkšanas ūdenī peldbaseina vannu un peldētāja peldbaseina vannu, ja nav nodalīts	3,0 m	3,0 m	3,0m
G₁	Galvenās ejas apkārt peldbaseina vannai, kas mazāka par 300 m ²	1,25 m	1,25 m	1,25 m
G₂	Galvenās ejas apkārt peldbaseina vannai, kas lielāka par 300 m ²	1,5 m	1,5 m	1,5 m

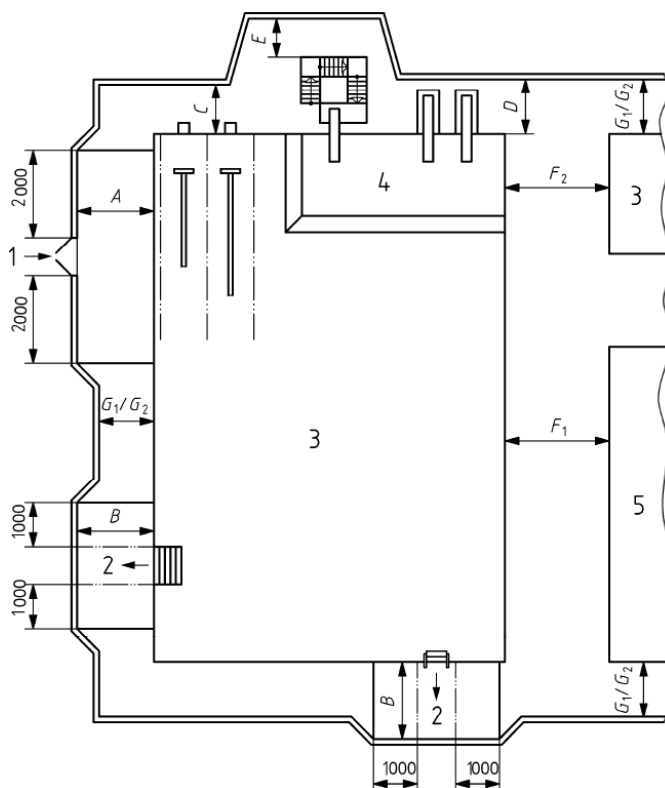
^a – Ja lēkšanas ūdenī aprīkojums pie peldbaseina vannas veido pāreju starp divām sienām, tās minimālajam platumam jābūt 1,4 m

Piemērs peldbaseina vannas ejām/zonām tabulā nr. 1 norādītajiem izmēriem

Apzīmējumi:

- 1 – ieeja peldbaseina vannas telpā
- 2 – izeja no peldbaseina vannas
- 3 – peldētāja peldbaseins
- 4 – lēcienu ūdenī peldbaseins
- 5 – peldēt nepratēja peldbaseins

*Piezīme: norādītie izmēri ir minimālie izmēri.



Peldbaseina vannas mala. Grīdas

līmeņa peldbaseina vannas ir efektīvs veids kā nodrošināt nepārtrauktu peldbaseina vannas pārplūdi kanālā gar peldbaseina vannas malām. Labākai ūdens plūsmas turbulences novēršanas nodrošināšanai, pārplūdes kanāls var būt atvērīts līdz 0,3 m no peldbaseina vannas malas.

Grīdas līmeņa peldbaseina vannas gadījumā peldbaseina galos apgriezīgu kustībai pretējā virzienā jāuzstāda noņemamas atbalsta plāksnes vai pastāvīgi paaugstināti gali 0,3 m virs ūdens līmeņa peldētapmācību un sacensību nodrošināšanai.

Grīdas līmeņa peldbaseina vannas galvenās priekšrocības:

- a) vieglāk lietotājiem iekļūt un izkļūt no peldbaseina (it īpaši personām ar kustību traucējumiem);
- b) atvieglota peldbaseina vannas uzraudzība no peldbaseina malas;
- c) uzlabota ūdens virsmas attīrīšana iespēja un piesārņojuma novēršana peldbaseinā, palielinot atgrieztā ūdens apjomu uz ūdens filtriem;
- d) uzlabota peldētapmācības nodrošināšana, jo instruktors/treneris ir tuvāk peldētājiem, kas sniedz lielāku pārliedzību;

- e) ievērojami samazina turbulentās ūdens plūsmas un viļņu veidošanos peldbaseina vannā, padarot peldbaseinu piemērotāku personu ar kustību traucējumiem vai vājākām peldētprasēm, uzlabojot apstākļus sacensību apstākļiem un peldētapmācībai.

Grīdas līmeņa peldbaseina vannas malai jābūt atzīmētai ar kontrastējošu krāsu.

Slīpajai pārplūdes virsmai jābūt ar kritumu peldbaseina vannas virzienā $\leq 10 \%$.

Slīpās pārplūdes virsmas daļas starp peldbaseina vannas malu un pārplūdes kanālu, kas atrodas zem ūdens līmeņa, virsmas apstrādei jāatbilst vērtējuma grupai 24° saskaņā ar EN 13451-1:2001.

Grīdas līmeņa peldbaseina vannai jābūt aprīkotai ar vismaz 15 mm dziļu satveršanas maliņu, vismaz pirksta noturēšanas formā visapkārt peldbaseina vannai, skatīt EN 13451-1:2001, 4.3.4. punktu.

Peldbaseina vannas grīda. Peldbaseina vanna ar ūdens dziļumu $\leq 1,35$ m ir peldēt nepratēju zonas. Šajās zonās:

- a) pēkšņas dziļuma izmaiņas nav pieļaujamas, izņemot kāpnes;
- b) peldbaseina vannas grīdas slīpumam jābūt $\leq 10 \%$ (vispārīgi ieteicamais grīdas slīpums ir $\leq 6 \%$ un $\leq 5 \%$ peldbaseina vannas zonās, kur ūdens dziļums $< 0,8$ m).
- c) peldbaseina vannas grīdas pretslīdes faktoram jāatbilst:
 - ūdens dziļumā $< 0,8$ m līdz vērtējuma grupai 18° saskaņā ar regulu EN 13451-1:2001;
 - ūdens dziļumā $0,8$ m $\leq 1,35$ m vērtējuma grupai 12° saskaņā ar regulu EN 13451-1:2001.
- d) slīpuma izmaiņām (no horizontāla uz slīpu vai no viena slīpuma uz citu) jābūt atzīmētām ar kontrastējošu krāsu un/vai atšķirīgu grīdas virsmas apdares reljefu;
- e) peldbaseina vannas grīdas apdare ar ūdens dziļumu $\leq 1,35$ m nedrīkst radīt neērtu sajūtu lietotājiem, kas pa to staigā (piemēram, grīdas flīžu kvalitātes, flīžu malu un šuvju dēļ)

Peldbaseina vanna ar ūdens dziļumu $> 1,35$ m ir peldētāju zonas.

Vietās, kur ūdens dziļums no peldēt nepratēju zonas 1,35 m tiek mainīts uz dziļāku ūdeni, tas jāatzīmē uz peldbaseina vannas grīdas ar pamanāmu līniju. Ja peldēt nepratēju zonu ir paredzēts fiziski atdalīt no peldētāju zonas, atzīme jānovieto vismaz 0,5 m pirms šīs robežas.

Peldbaseina vannas sienas. Peldbaseina sienām jābūt vertikālām, gludām un bez strukturāliem izvirzījumiem vismaz līdz 1,5 m dziļumam, izņemot atpūtas maliņa. Īpaša

uzmanība jāpievērš sienas flīžu kvalitātei, flīžu malu un šuvju kvalitātei. Vietās, kur paredzēts apgriezties peldēšanai pretējā virzienā jābūt uzstādītām virsmai ar pretslīdes īpašībām.

Ja tiek uzstādīta atpūtas maliņa, tai jābūt dziļumā $-1,00 \leq -1,35$ m, ar minimālo dziļumu 100 iedziļinātai vai maksimālo izvirzījumu 150 mm izvirzītai.

Iebūvētu vai izvirzītu kāpņu gadījumā tām ir jāatbilst ES regulai EN 13451-2. Kāpnes peldbaseinos, kas tiek izmantoti peldētapmācībai, jāizvērtē kāpņu izvietošana daļā no peldbaseina vannas, ar pakāpiena augstumu ≤ 160 mm un dziļumu ≥ 300 mm.

Projektēšanas stadijā jāparedz uzraudzības tehniskā atbalsta sistēma (piemēram, datora veikta uzraudzība, zemūdens video uzraudzība, zemūdens logi).

Uzraudzības punkti. Uzraudzības punktiem jābūt paredzētiem tā, lai no tiem varētu nodrošināt ūdens aktivitāšu uzraudzību un labi pārredzēt peldbaseina vannu ūdens zonas un malas tai visapkārt. Katram uzraudzības punktam jābūt aprīkotam ar komunikācijas ierīcēm, lai nepieciešamības gadījumā varētu nodrošināt tūlītēju palīdzību.

Publisko peldbaseinu ekspluatācija un pārvaldīšana

Svarīgākais aspekts, kas ir jāņem vērā publisko peldbaseinu pārvaldniekiem jeb vadītājiem, ir tā apmeklētāju un darbinieku drošības un veselības nodrošināšana. Šāda prasība nedrīkst būt tikai rekomendējoša vai formāla, bet gan stingri reglamentēta un nostiprināta normatīvajos aktos. Latvijā, atšķirībā no daudzām citām Eiropas valstīm, šādu, publisko peldbaseinu pārvaldīšanu reglamentējošo normatīvo aktu nav. Tāpat Latvijā kā obligāts nav noteikts Eiropas Standarts EN 15288-2 “*Peldbaseini. 2. daļa: Drošuma prasības ekspluatācijai*” (*Swimming pools - Part 2: Safety requirements for operation*; turpmāk – EN 15288-2).

Kā vienīgie uz peldbaseinu ekspluatāciju attiecināmie normatīvie akti mūsu valstī ir minami **Ministru kabineta 2009. gada 13. janvāra noteikumi Nr. 37 „Higiēnas prasības publiskas lietošanas peldbaseiniem”** (MK noteikumi Nr. 37), kas nosaka higiēnas prasības publiskas lietošanas peldbaseiniem, kas tiek izmantoti peldēšanai, aktīvai atpūtai un ārstnieciskai profilaksei, ar mērķi pasargāt pakalpojumu saņēmēju veselību un pēc iespējas samazinātu iespējamo inficēšanas risku peldbaseina apmeklēšanas laikā. Publiskas lietošanas peldbaseini MK noteikumu Nr. 37 izpratnē ir visi peldbaseini, izņemot peldbaseinus, kas tiek izmantoti tikai personīgajām vajadzībām. MK noteikumi Nr.37 neattiecas uz peldbaseiniem, kas atrodas ārpus telpām, kā arī uz peldbaseiniem, kas atrodas pirtīs (saunās). Pastarpināti uz drošību peldbaseinos varētu attiecināt vispārējos normatīvos aktus – **Darba aizsardzības likumu** un uz to pamata izdotos **Ministru kabineta 2009.gada 28. aprīļa noteikumus Nr.359 “Darba aizsardzības prasības darba vietās”, Patērētāju tiesību**

aizsardzības likumu, kura mērķis ir nodrošināt patērētājiem iespēju īstenot un aizsargāt savas likumīgās tiesības, kā arī aizsargāt patērētāju kolektīvās intereses un cita starpā nosaka, ka patērētāju tiesības ir pārkāptas, ja *“patērētājam pārdota nedroša vai līguma noteikumiem neatbilstoša prece vai sniegts nedrošs vai līguma noteikumiem neatbilstošs pakalpojums”*.

Tāpat formāli drošību sporta pasākumos un sporta treniņos (nodarbībās) regulē **Sporta likums**, nosakot, ka sporta pasākumiem jānoris drošā vidē un tos jāorganizē un jāvada kvalificētiem sporta darbiniekiem, **Izglītības likums**, kas nosaka, ka *“izglītības programmas tiek īstenotas personas dzīvībai un veselībai drošos apstākļos”* un **Bērnu tiesību aizsardzības likums** nosaka, ka bērniem pieejamās publiskās izklaides, sporta vai atpūtas vietās nodrošināma bērna drošība un par to ir atbildīgi šo iestāžu darbinieki un vadītāji. Pēdējais no šiem likumiem nosaka, ka *“bērnu uzraudzības pakalpojumu sniedzējs pakalpojumu sniegšanas vietā nodrošina bērnam atbilstošu vidi, kas nerada draudus viņa drošībai, dzīvībai, veselībai, tikumībai un vispusīgai attīstībai”*.

Latvijā nepastāv vienotas prasības un standarts peldbaseinu ekspluatācijai un pārvaldīšanai, kas noteiktu drošības prasības un to īstenošanu publiskajos peldbaseinos

Analizējot šos visus normatīvos aktus, ir secināms, ka likumdevējs ir iestrādājis prasību par bērnu un patērētāju veselības un drošības ievērošanu, ieviešot ļoti plašu un vienlaikus nekonkrētu prasību tvērumu, kas ir ne vien grūti īstenojams, bet arī kontrolējams. Ir skaidrs, ka ar šādu regulējumu ikviena peldbaseina pārvaldnieka izpratne par drošības prasībām un to ievērošanu publiskās lietošanas peldbaseinos var būt (un ir) visnotaļ krasi atšķirīga un balstās tikai un vienīgi uz katra individuālajām zināšanām, pieredzi un arī iestādes finansiālajā iespējām. Skaidra normatīvā regulējuma un prasību trūkums novērojams arī praksē - apsekojot dažādus Latvijas peldbaseinus un iepazīstoties ar tajos esošo apmeklētāju un darbinieku drošības politiku vai stratēģiju, secināms, ka teju visos gadījumos tā aprobežojas tikai un vienīgi ar peldbaseina iekšējās kārtības un drošības noteikumu izstrādi un izvietošanu pie peldbaseina ieejas. Tikai atsevišķos gadījumos peldbaseinā (pamatā Rīgā) dežūrē persona, kas ir atbildīga ne vien par kārtību objektā, bet arī par apmeklētāju drošību, un vēl retākos gadījumos peldbaseina pārvaldniekam ir veikts risku novērtējums un izstrādāts peldbaseina ekspluatācijas drošības plāns, kas ietver regulāru apdraudējuma/risku izvērtējumu un preventīvās darbības drošības nodrošināšanai. Vēl vairāk – peldbaseinu pārvaldnieku galvenās rūpes ir higiēnas prasību ievērošana un Veselības inspekcijas veikto pārbaužu izturēšana, kamēr peldbaseina

ekspluatācijas un apmeklētāju drošības kontroli, kas nav saistīta ar ugunsdrošības prasību ievērošanu, neveic neviena institūcija.

Analizējot citu valstu pieredzi, secināms, ka vairumā gadījumu pastāv valsts mēroga vadlīnijas, kas reglamentē apmeklētāju un darbinieku veselību un drošību peldbaseinos. Un, lai gan šādas vadlīnijas juridiski nav atzīstamas kā normatīvais akts un nav obligātas (ja projektēšanas uzdevumā netiek prasīts citādi), tās tiek izstrādātas cieši atsaucoties uz nacionālajiem un starptautiskajiem normatīvajiem aktiem, t.s. ievērojot jau minēto standartu - EN 15288-2. Šādas vadlīnijas, kurās tiek apkopotas visas normatīvās prasības un ekspertu rekomendācijas, ļauj peldbaseinu pārvaldītājiem krietni sekmīgāk īstenot drošu un kvalitatīvu pakalpojumu un sporta bāzes ekspluatāciju. Viens no šādiem piemēriem ir Lielbritānija, kurā ir ne vien viena no labākajām sporta infrastruktūrām un šīs infrastruktūras pārvaldīšanas sistēmām, bet arī viens no zemākajiem noslīkušo rādītājiem uz 100 000 iedzīvotājiem visā pasaulē (pēc dažādiem avotiem -0.4-0.8).

Lielbritānijā sporta infrastruktūras objektu pārvaldību un tai saistošo normatīvo aktu un rekomendāciju/vadlīniju izstrādi uzrauga Lielbritānijas valdības Digitālās vides, Kultūras, mediju un Sporta departamenta (*Department for Digital, Culture, Media and Sport*) izveidota nevalstiskā organizācija “*Sport England*”, savukārt darba drošības un veselības jautājumi ir Lielbritānijas Darba drošības un veselības pārvaldes (*Health and Safety Executive*) kompetencē. Sadarbojoties šīm abām organizācijām, kā arī citām iesaistītajām pusēm, ir izstrādātas ne vien jau iepriekš aprakstītās peldbaseinu projektēšanas vadlīnijas (*Swimming Pool design guidance note*), bet arī Veselības un drošības vadlīnijas peldbaseinos (*Health and safety in swimming pools*).

Kā jau tika minēts, arī Lielbritānijā nav specifiska normatīvā akta, kurš regulētu veselības un drošības jautājumus peldbaseinos, tomēr peldbaseinu pārvaldniekiem ir jāstrādā un jāievēro likums par Veselību un drošību darba vietā (*Health and Safety at Work etc Act 1974*) un tam pakļautie noteikumi. Peldbaseinu pārvaldniekiem jāveic pienācīgs un pietiekams darbinieku un apmeklētāju veselības un dzīvības risku novērtējums, lai palīdzētu izlemt, kas minētajām personām jādara, lai baseins būtu drošs. Britiem saistošās vadlīnijas ir noderīgs palīgs šo prasību izpratnē un izpildē. Vadlīnijās ir norādīts, ka tās papildina EN 15288-2 standartā minētās prasības, tāpēc primāri ir vērts izanalizēt pašu standartu.

EN 15288-2 nosaka drošības prasības tajā klasificētu peldbaseinu pārvaldīšanai un ir attiecināms uz tām personām, kas nodrošina šādu peldbaseinu darbību un pārvaldību. EN 15288-2 ietver vadlīnijas par personāla un apmeklētāju riskiem publiskajos peldbaseinos, identificējot nepieciešamos drošības pasākumus. Dokuments paredz trīs tipa peldbaseinus:

- 1. tips – peldbaseinu, kur ar ūdeni saistītas aktivitātes ir tā pamatnodarbošanās (t.i. koplietošanas jeb publiskie peldbaseini, atpūtas baseini, ūdens parki, akvaparki) un kuru izmantošana ir “publiska” atbilstoši EN 15288-2 3.5. punktam – tāds, kas pieejams lietošanai ikvienam vai definētai lietotāju grupai, nav paredzēts tikai ģimenes locekļiem un viesiem, neatkarīgi no noteiktās ieejas maksas;
- 2. tips – peldbaseini, kas ir atzīstami par papildus pakalpojumu līdzās pamatnodarbošanās veidam (piemēram, viesnīcu baseini, klubu baseini, terapeitiskie baseini) un kuru lietojums atbilst jau iepriekš minētajam 3.5. punktam;
- 3. tips – visi baseini, kas neatbilst 1. tipa un 2. tipa raksturojumam, un nav privātie baseini atbilstoši EN 15288-2 3.4. punkta definīcijai – paredzēti vienīgi ģimenes locekļiem / operatora ģimenes un viesu izmantošanai, tai skaitā izmantošanai, kas saistīta ar māju nomu ģimenes vajadzībām.

Savukārt pats standarts definē prasības trīs kompetences jeb darbības jomās – 1) organizatoriskās prasības (*organisational requirements*); 2) darbības prasības (*operational requirement*); 3) instrukcijas lietotājiem (*instruction of the users*).

Organizatoriskās prasības un procedūras. Standarts nosaka, ka peldbaseina pārvaldniekam ir jāievēro četri soļi, izvērtējot peldbaseina telpas un ar to saistītos apdraudējumus:

1. **Jāsagatavo rakstisks plāns/ stratēģija veselības un drošības pārvaldībai objektā.** Šīs darbības ietver darbinieku vārdiskā saraksta izveidi, iekļaujot viņu atbildības sfēras un pienākumus, identificēto risku un apdraudējumu uzskaitījumu, drošības procedūras un/vai piesardzības pasākumus, lai novērstu potenciālos apdraudējumus, kārtību, kādā novērst negadījumus un nelaimes gadījumus. Tāpat plāns ietver aktivitāšu plānu instrukciju, apmācību un uzraudzības pasākumu nodrošināšanai, lai pārliecinātos, ka izstrādātās vadlīnijas un darbības procedūras vienmēr tiek ievērotas un īstenotas, kā arī praktiskus pasākumus, lai nodrošinātu, ka darbinieki ievēro noteikumus un piesardzības pasākumus.
2. **Jāidentificē un jānovērtē potenciālie riski (sk. ISO 14121-1), jānosaka atbilstošās procesuālās darbības un instrukcijas, lai novērstu un pasargātu no tiem, izplatītu rīcības plāna instrukcijas apdraudējumu gadījumos un apmācītu personālu.** Standarts nosaka, ka katram peldbaseinam, pirms tā atvēršanas publiskai lietošanai, jāveic specifisks un detalizēts potenciālo risku un apdraudējumu

novērtējums. Šis risku novērtējums ir regulāri jāpārskata un jāpilnveido ikreiz, kad tiek veiktas vērā ņemamas tehniskās izmaiņas (remontdarbi, telpu pārveide), notiek nelaimes gadījumi vai cita veida potenciāli bīstami starpgadījumi. Risku un apdraudējumu novērtējuma mērķis ir izvērtēt un pārbaudīt peldbaseina darbības aspektus, kas potenciāli varētu kaitēt cilvēka veselībai un drošībai. Risku novērtējums ietver sekojošas darbības: 1) risku un apdraudējumu identificēšana; 2) apdraudēto personu un apdraudējuma veida noteikšana; 3) riska novērtēšana; 4) atbilstošu darbību veikšana (riska likvidēšana vai samazināšana, vai apdraudēto pasargāšana); 5) procedūru un instrukciju sagatavošana; 6) to izplatīšana; 7) personāla apmācība; 8) rezultātu reģistrēšana; 9) novērtējuma pārskatīšana.

Svarīgi uzsvērt, ka atbildība par risku novērtējumu ir peldbaseina pārvaldnieka kompetence.

3. **Jānosaka organizatoriskā struktūra, darbinieku funkcijas un atbildība.**

Organizatoriskajai struktūrai jābūt aktuālai un visiem pieejamai. Tai jāietver visu darbinieku pienākumu un uzdevumu aprakstu un jāidentificē katras personas atbildības jomas un darbība konkrētās situācijās, kā arī sagaidāmais rezultāts.

4. **Jāuzrauga organizācijas darbība un regulāri jānovērtē rezultāti, un attiecīgi jāpielāgo/jāuzlabo tā.** Regulārs darbības audits un pašnovērtējums palīdz organizācijas vadībai un arī darbiniekiem nodrošināt kvalitatīvu un drošu pakalpojuma sniegšanu ilgtermiņā.

Peldbaseinos, kur pastāvīga uzraudzība nav paredzēta, minētās prasības var nebūt pilnībā piemērojamas, bet attiecīgie principi vienmēr ir spēkā, un par tiem ir atbildīgs peldbaseina pārvaldnieks.

Darbības prasības attiecībā uz drošu ekspluatācijas praksi un inventāru ietver vadlīnijas peldbaseina noslogojuma novērtējumam, ņemot vērā peldbaseina izmērus, tipu, apmeklētāju profilu, aktivitāšu veidu un uzraudzības personāla pieejamību, kā arī pārējo telpu un pakalpojumu veidu un specifiku. Standartā tiek īpaši uzsvērts, ka pirmā tipa peldbaseinos, kuros tiek īstenota peldēšanas apmācība un peldēšanas nodarbības, minimālais ūdens virsas laukums uz vienu apmeklētāju ir rekomendējas ne mazāk kā 3m². Respektīvi, 4 celiņu 25m peldbaseinā, kāds ir raksturīgs Latvijas teritorijā, maksimālais apmeklētāju skaits vienlaicīgi nedrīkstētu pārsniegt 83 cilvēkus jeb 20 cilvēkus uz vienu peldceliņu. 50m peldbaseinā ar 8 celiņiem pieļaujamais apmeklētāju skaits vienā sesijā nedrīkstētu pārsniegt 333 cilvēkus jeb 41 cilvēku uz peldceliņu. LPF vērtējumā abos gadījumos šāds cilvēku skaits ir ļoti liels un ne

vien ievērojami ietekmē apmeklētāju komfortu, bet arī palielina dažādu risku un apdraudējumu iespējamību, tāpēc optimāls noslogojums varētu būt 4m² uz vienu apmeklētāju.

Būtiska sadaļa EN 15288-2 dokumentācijā ir uzraudzības pasākumiem, īpaši definējot prasības gadījumos, kad risku novērtējuma ietvaros ir secināts, ka drošību uzraugošais personāls nav nepieciešams. Tiek uzsvērts, ka visa veida peldbaseinos, kuros netiek nodrošināta drošības uzraugošā personāla klātbūtne, pirms ieejas peldbaseinā, t.s. informācijas zonā, ģērbtuvēs un pie baseina, jābūt izceltai informācijai par to, kā arī īpaši jāvelta uzmanība drošas uzvedības un peldbaseina ekspluatācijas noteikumiem un peldbaseina vannas dziļumam. Tāpat šādos gadījumos peldbaseinam jābūt aprīkotam ar traukmes pogu, kas ļauj izsaukt palīdzību (kompetentu un apmācītu baseina darbinieku) ārkārtas situācijā, un redzamā, viegli redzamā un pieejamā vietā izvietotām glābšanas palīgierīcēm (piemēram, glābšanas nūjas, virves, dažādi peldspējas palīglīdzekļi).

Attiecībā uz uzraudzības personālu standarts definē peldbaseinā strādājošajam drošības uzraudzības personālam nepieciešamās prasmes un kompetences, nosakot, ka tās ietver šādus kritērijus:

1. Minimālais vecums (personāls vecumā no 16-18 gadiem, drīkst strādāt tikai pieredzējuša vecākā uzrauga vadībā);
2. Fiziskā un garīgā piemērotība uzdevuma izpildei;
3. Spēja peldēt, kas atbilst spēkā esošajām valsts prasībām;
4. Spēja glābt slīkstošas vai briesmās nokļuvušas personas (šīm spējā jābūt atbilstoši novērtētām un apstiprinātām);
5. Zināšanas par drošību uz ūdens un nelaimes gadījumu novēršanu;
6. Spēja atpazīt/pamanīt negadījumu un zināšanas glābšanas paņēmieni pielietošanā;
7. Normatīvajos aktos noteikto atbildības jomu un pienākumu izpratne;
8. Zināšanas/prasmes sirds un plaušu reanimācijas (CPR), pirmās palīdzības sniegšanas un muguras smadzeņu traumu gadījumos;
9. Peldbaseina (darba vietas) pārzināšana;
10. Izpratne par baseina ekspluatācijas procedūrām, kas atbilst konkrētajai darba vietai un pieejamajiem glābšanas rīkiem;
11. Kompetence drošības procedūru izpildē, kas apstiprināta praktiskos testos un ir veiktas un reģistrētas atbilstošā laika periodā.

Jāatzīmē, ka Standartā tiek noteikts, ka vairumam no prasībām obligāti jāatbilst nacionālajām glābēju prasībām. Diemžēl Latvijā nepastāv arī šādas prasības un personāls, kas peldbaseinos rūpējas par cilvēku drošību, ne vien ir bez valstī definētām kvalifikācijas prasībām, bet arī bez darbības specifikai atbilstoša profesijas standarta – **Ministru kabineta 2017.gada 23.maija noteikumos Nr. 264 "Noteikumi par Profesiju klasifikatoru, profesijai atbilstošiem pamatuzdevumiem un kvalifikācijas pamatprasībām"**, personas, kuru pienākumos ietilpst *“patrulēt pludmalēs un peldbaseinos, novērst nelaimes gadījumus un glābt slīcējus”*, ir iekļautas profesiju atsevišķā grupā "5419 Citur neklasificēti apsardzes pakalpojumu jomas darbinieki". Apskatot šajā profesiju grupā esošos profesiju nosaukumus, kā piemērotākie būtu attiecināmi "Drošības SPECIĀLISTS" (5419 01), "DEŽURANTS" (5419 11) vai "Drošības INSPEKTORS" (5419 16), tomēr neviens no tiem neļauj tiešā veidā asociēt konkrēto profesiju ar peldbaseina glābēja amatu un tam nepieciešamajām prasmēm.

Latvijā nepastāv regulējuma, kas noteiktu peldbaseinā dežūrējošo glābēju klātesamību, viņu kvalifikāciju un nepieciešamās zināšanas.

Jāuzsver, ka klasifikatora lietošana ir obligāta darba tiesiskajās attiecībās, kur jānorāda personas profesija (arods, amats, specialitāte). Saskaņā ar Darba likuma 40. panta otrās daļas 5. punktu darba līgumā ir jānorāda darbinieka arods, amats, specialitāte atbilstoši Profesiju klasifikatoram (Ministru kabineta noteikumi Nr. 264) un vispārīgs nolīgta darba raksturojums. Izstrādājot amata aprakstu, jāņem vērā profesionālās darbības veikšanai nepieciešamās kompetences, kā arī konkrētam darbam nepieciešamo prasmju apliecinājuma dokumenti.

Aptaujājot Latvijas lielāko peldbaseinu vadītājus par tajos nodarbināto cilvēku drošības personāla darba līgumiem, secināts, ka visos gadījumos darba līgums ir noslēgts par “glābēja-instruktora” amata pienākumu izpildi. Te uzreiz jānorāda, ka juridiski nepastāv tāda profesija (amats, arods, specialitāte) un tam nav pielīdzināms neviens no profesiju klasifikatorā esošajiem kodiem un faktiskie darba pienākumi neatbilst klasifikatorā uzskaitītajiem.

Pirmkārt, “glābējs” (kods - 5411 03) ir persona, kas veic glābšanas darbus un viņa kompetencē ir plašs pamatuzdevumu klāsts (*“veikt neatliekamos avārijas seku likvidēšanas un glābšanas darbus pēc ceļu satiksmes negadījumiem, ķīmiskām avārijām, sprādzieniem, kā arī radiācijas avārijām, veikt glābšanas darbus augstumā, nogruvumos, ūdeņos, uz ledus un citus glābšanas darbus; glābt cilvēkus, dzīvniekus, mantu un citas materiālās vērtības ugunsgrēka un citu avāriju laikā [..]”*), kas pieprasa arī atbilstošu izglītību un kvalifikāciju. Glābēja kvalifikācija un darba pamatuzdevumi krietni pārsniedz peldbaseinā strādājošajam drošības

personālam nepieciešamās prasmes un zināšanas. Otrkārt, instruktora (“Sporta INSTRUKTORS” - 3422 01) amata pienākumi ir tiešā veidā saistīti ar sporta speciālista darbu (*“trenēt sportistus; plānot, organizēt, vadīt un izvērtēt mācību/treniņu procesu noteiktā sporta veidā, lietojot dažādas metodes; virzīt savu darbību atbilstīgi sporta nozares konceptuālām pamatnostādnēm paredzamās un mainīgās situācijās [..]”*). Tas savukārt nozīmē, ka šo profesiju un tai nepieciešamo izglītību reglamentē **Ministru Kabineta 2010.gada 26.janvāra noteikumi Nr.77 “Noteikumi par sporta speciālistu sertifikācijas kārtību un sporta speciālistam noteiktajām prasībām”**, kas nereti neatbilst darbā pieņemto speciālistu kvalifikācijai.

Treškārt, šāds divu amatu apvienojums ir noraidāms pēc definīcijas – peldbaseina drošības personāla (peldbaseina glābējs) pamatuzdevums ir tikai un vienīgi cilvēku veselības un drošības 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.

Atgriežoties pie Eiropas Standarta rekomendācijām par peldbaseinos nodarbinātajiem noteiktajām prasībām un to sertifikāciju, jāatsaucas uz Lielbritānijas praksi, kur šīs prasības reglamentē sabiedriskās organizācijas, kurām ir deleģētas tiesības veikt peldbaseinu un pludmales glābēju apmācību (divi dažādi apmācību moduļi).

Viena no šādām organizācijām ir “Karaliskā Dzīvības glābšanas sabiedrība UK” (*Royal Life Saving Society UK*), kas piedāvā plaša veida sertificētus un nacionālā mērogā atzītus kvalifikācijas kursus, t.s. Nacionālo Peldbaseinu glābēju kvalifikāciju (*The National Pool Lifeguard Qualification*) un Nacionālo Pludmales glābēju kvalifikāciju (*National Beach Lifeguard Qualification*). Pirmais no tiem ir viss plašāk atzītais kvalifikācijas kurss un ir pieprasītākais kvalifikācijas dokuments visos peldbaseinu glābēju darba sludinājumos Lielbritānijā un Īrijā. Kurša programma ir 36 stundas, kandidātam jābūt vismaz 16 gadus vecam un jāspēj lēkt/ienirt dziļā ūdenī, nopeldēt 50m mazāk kā 60 sekundēs, nopeldēt 100m bez apstājas uz krūtīm un muguras, stāvēt ūdenī vertikālā stāvoklī 30 sekundes, nirt līdz peldbaseina vannas dibenam un izkāpt no peldbaseina, neizmantojot trepes/pakāpienus. Šīs prasības apvienojumā ar zināšanām par glābšanas paņēmieniem peldbaseinā, pirmās palīdzības sniegšanu slīkšanas un dažādu traumu gadījumos, ir pietiekama nepieciešamās kompetences bāze, kas būtu pieprasāma no peldbaseinos strādājošā cilvēkdrošības personāla.

Paralēli jau uzskaitītajām prasībām Eiropas Standarts EN 15288-2 ietver tādas būtiskas jomas, kā uzraudzības darbu plānošanu, atbildīgā personāla izvietojumu un darba organizāciju, prasības tehniskajam personālam, nelaimes gadījumu un starpgadījumu reģistrācijas prasības, operatīvās prasības dažādās ārkārtas situācijās (rīcības plāna izstrāde), kā arī prasības lietotāju/apmeklētāju drošības un kārtības instrukciju izveidošanā un izvietojumā. Jāatzīmē, ka tieši peldbaseinu iekšējās kārtības un drošības noteikumi ir būtiskākais un nereti arī vienīgais esošais akts, ar kuru Latvijā tiek uzturēta drošība un kārtība peldbaseinā. Tomēr arī šādos gadījumos secināms, ka valstī pastāvošā prakse ievērojami atpaliek no Eiropas rekomendācijām.

Pirmkārt, Standartā tiek pieprasīts lietotājam paredzētās instrukcijas un norādījumus atspoguļot redzamā vai dzirdamā veidā, vai – abu kombinācijā. Te jāuzsver, ka atbilstoši izstrādātas un noformētas audiovizuālas drošības un kārtības instrukcijas ir daudz efektīvākas un vieglāk uztveramas, nekā sīkiem burtiem un plašā veidā aprakstītas instrukcijas. Īpaši tas attiecināms uz gados jaunākiem apmeklētājiem, kas nereti arī ir svarīgākā auditorija.

Attiecībā uz informācijas zīmēm, tiek norādīts, ka tās ir vēlamas grafisko simbolu formā, atbilstoši attiecīgajiem ISO standartiem. Papildu teksta zīmi var pievienot nacionālās valsts valodā. Gadījumos, kad peldbaseinu apmeklē starptautiska auditorija, vēlams izmantot informatīvās norādes vairākās valodās.

Standarts aicina iekšējos kārtības noteikumos atrunāt ne vien apmeklējuma noteikumus (t.s. ierobežojumus), ieteicamo un pieļaujamo uzvedību baseina apmeklējuma un dažādu pakalpojumu saņemšanas laikā (t.s. alkohola, citu dzērienu un pārtikas ienešanu, patērēšanu), stikla trauku un cita veida priekšmetu lietošanu, smēķēšanas ierobežojumus, nesankcionētu fotografēšanu vai filmēšanu, higiēnas prasības apmeklējuma laikā, bet arī personāla tiesības aizrādīt un izteikt norādījumus, kā arī tiesības pieņemt lēmumus un ierobežojumus, kas nav atrunāti noteikumos, t.s. izraidīt no peldbaseina, ja pastāv tāda nepieciešamība.

Visbeidzot attiecībā uz drošības informāciju un drošības instrukcijām Standarts nosaka izmantot attiecīgās ISO standarta zīmes, ievērojot EN 15288-1:2008 rekomendācijas.

Šī gada sākumā LPF ar oficiālu vēstuli vērsās pie IZM, VARAM un Latvijas Pašvaldību savienības ar aicinājumu motivēt pašvaldības, kuras plāno vai ir uzsākušas darbu pie jauna peldbaseina būvniecības, iesaistīt šajā procesā LPF, tādējādi nodrošinot mūsdienu prasībām atbilstoša un funkcionāla peldbaseina izbūvi, kas ir piemērots gan bērnu peldētapmācībai un sporta grupu mācību treniņu darba prasībām, gan sabiedrisko pakalpojumu nodrošināšanai. Diemžēl lielu atsaucību šis aicinājums tā arī neguva. Pēdējos gadus un tuvāko gadu laikā

Latvijā peldbaseinu kļūs arvien vairāk un neviens nespēj precīzi atbildēt – kā tajos tiks ievērotas apmeklētāja drošības prasības.

Peldbaseinos netiek ievērotas drošuma prasības peldbaseinu ekspluatācijai, un tie nespēj izpildīt drošuma kvalitātes kritērijus, tādējādi ievērojami apdraudot apmeklētāju drošību un tiesības saņemt drošu pakalpojumu

Apkopojot iegūto informāciju par Latvijā esošajiem normatīvajiem aktiem, to nepietiekamību, lai nodrošinātu drošuma prasības peldbaseinu ekspluatācijai un pārvaldīšanai, kā arī secinot, ka Latvijā esošie publiskie peldbaseini ne vien nepārzina drošuma prasības peldbaseinu ekspluatācijai, bet arī nespēj izpildīt pat minimālus drošuma kvalitātes kritērijus, tādējādi ievērojami apdraudot apmeklētāju drošību un tiesības saņemt drošu pakalpojumu, rekomendējams izvērtēt iespējas ieviest Eiropas Standartu 15288-2 kā obligāti piemērojamu Latvijas nacionālo standartu visos standartā definētajos 1. tipa peldbaseinos. Vienlaikus secināms, ka šāda standarta ieviešana būtu īstenojama, ievērojot Lielbritānijas (un citu valstu) pieredzi, izstrādājot plašākas un detalizētākas vadlīnijas drošības un veselības uzraudzības pasākumu īstenošanai publiskajos peldbaseinos.

Peldētapmācības programmu pieejamība un realizācija

Valsts politika peldētapmācības un drošības uz ūdens jomā

Ar MK 2013.gada 18.decembra rīkojumu Nr. 666 apstiprinātās “Sporta politikas pamatnostādnes 2014. – 2020.gadam” (turpmāk – pamatnostādnes) nosaka valsts sporta politiku turpmākajiem septiņiem gadiem. Pamatnostādnēs norādīts, lai saglabātu Latvijas iedzīvotāju veselību, kā rezultātā pagarinātos iedzīvotāju paredzamais mūža ilgums, bet nodzīvotie gadi būtu pēc iespējas veselīgāki sporta nozares ietvaros nepieciešams: (1) nodrošināt iespēju ikvienam iedzīvotājam iesaistīties regulārās fiziskās aktivitātēs un veselību veicinošos sporta pasākumos, kā arī veidot iedzīvotāju izpratni par fizisko aktivitāšu nozīmi veselības saglabāšanā un nostiprināšanā; (2) nodrošināt sporta pakalpojumu un sporta infrastruktūras pieejamību. Tāpat nepieciešams vairāk izglītēt un informēt sabiedrības grupas (bērņus, jauniešus, pieaugušos, gados vecus cilvēkus) par katrai grupai piemērotām fiziskām aktivitātēm un par regulāru fizisko aktivitāšu pozitīvo ietekmi uz veselību.

Veselīgas, vispusīgi un fiziski attīstītas jaunās paaudzes veidošanās daudzējādā ziņā ir atkarīga no bērnu un jauniešu iespējām nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm un sportu, kā arī valsts sniegtā finansiālā atbalsta šī mērķa īstenošanai. Saskaņā ar Sporta likuma 4.panta

pirmo daļu sports izglītības iestādēs izglītojamiem nodrošina fizisko un garīgo spēju izkopšanu un attīstību, veido izpratni par aktīvu, veselīgu dzīvesveidu un sporta sacensību.

Papildus minētam kā viena no problēmām, kas saistīta ar ierobežotām iespējām bērnam un jauniešiem iesaistīties sporta nodarbībās, ir nepietiekama bērnu un jauniešu peldētprasme. Neprasme peldēt un izpratnes trūkums par drošu atpūtu uz ūdens ir vieni no būtiskākajiem cēloņiem bērnu slīkšanā un noslīkšanā. Viens no risinājumiem būtu panākt, ka jau bērnībā katrs bērns mācētu gan peldēt gan zinātu, ko darīt, ja slīkst kāds cits. Jo agrīnākā vecumā uzsāk peldētapmācību, jo lielāka ir iespēja, ka bērns iemācīsies peldēt.

Sporta politikas pamatnostādņu 2014.-2020.gadam izstrādes gaitā, LPF iesniedza informatīvo ziņojumu par bērnu peldētapmācības un drošības uz ūdens apmācības programmu. Šajā ziņojumā pamatā tika runāts par valsts mēroga bērnu peldētapmācības programmas ieviešanu, kas nozīmētu arī reglamentētu kārtību, kādā šīs apmācības tiek īstenotas, to metodoloģisko un pedagoģisko bāzi. Cita starpā ziņojumā ir lasāmi sekojoši priekšlikumi, kas būtu īstenojami ar IZM atbalstu:

- 1) izstrādāt peldēšanas treneru, sporta pedagogu un instruktoru apmācības un novērtēšanas programmu atbilstoši pilnveidotās bērnu peldētapmācības programmas saturam, paredzot padziļinātu drošības uz ūdens apmācības iemaņu apgūšanu;
- 2) izstrādāt un ieviest peldēšanas pedagogu kvalifikācijas testa sistēmu un „bērnu peldētapmācības rokasgrāmatu”, kas sekmētu profesionālu un korektu bērnu peldētapmācību izglītības iestādēs;
- 3) izstrādāt sistemātiskus kontroles pasākumus bērnu peldētprasmju un drošības uz ūdens noteikumu pārzināšanas novērtēšanai programmā iesaistītajās izglītības iestādēs.

Tāpat ziņojumā tiek runāts par peldētapmācībā iesaistīto izglītības iestāžu, apmācības pedagogu un apmācāmo audzēkņu darba kontroles un uzraudzības pasākumiem. Tiek norādīts, ka kontroles un uzraudzības pasākumiem jābūt vērīgiem uz programmas ietvaros izvirzīto uzdevumu un mērķu sasniegšanu un rezultatīvo kritēriju izpildi un tam ir jāietver sekojoši indikatīvie kritēriji:

- 1) Programmā iesaistīto audzēkņu skaits, to vecums un veselības stāvoklis;
- 2) Programmā iesaistīto audzēkņu peldētprasme un drošības uz ūdens iemaņu pārzināšanas līmenis;
- 3) Programmas apguves kvalitātes novērtēšana;
- 4) Programmā iesaistīto pedagogu, sporta treneru un instruktoru darba kvalitātes novērtēšana;

5) Programmā iesaistīto izglītības iestāžu darbības novērtējums atbilstoši normatīvajiem aktiem un saistošajiem dokumentiem

Lai gan konkrētā problēma ir aktualizēta pamatnostādņēs (I. Rīcības virziena “Iedzīvotāju pietiekama fiziskā aktivitāte un izpratne par fizisko aktivitāšu nepieciešamību veselības saglabāšanā un nostiprināšanā” 8.uzdevums), praksē tas nav ieguvis nekādu atbalstu nedz no IZM, nedz no Saeimas deputātiem, lemjot par valsts budžeta sadali. Diemžēl tolaik IZM prioritāte bija pedagogu algas un peldētapmācības programmas ideja jau kārtējo reizi tika nolikta malā. Saproto, ka valstij nav finansējuma visām sabiedrības iniciatīvām, taču LPF sniegtā informatīvā bāze un norādītās problēmas jau tad bija pietiekams pamats, lai atbildīgās valsts amatpersonas sāktu vērtēt peldbaseinu darbību un ar tajos notiekošajām apmācībām reglamentējošos jautājumus.

Protams, var teikt, ka neviens normatīvais regulējums un neviens likums nepasargās mūs no traģiskiem nelaimes gadījumiem, citu cilvēku noziedzīgas darbības, bezdarbības, vai atsevišķos gadījumos – idiotisma, taču ir jāņem vērā – jebkura ūdenstilpne, tai skaitā peldbaseins, ir paaugstinātas bīstamības vide, līdz ar to visām aktivitātēm tajās būtu jābūt pastiprināti reglamentētām un uzraudzītām.

Arī pēc Ventspilī notikušā traģiskā negadījuma, kurā peldētapmācības nodarbību laikā dzīvību zaudēja 7 gadus vecs bērns, nedz ministrijas ierēdņi, nedz politiskās amatpersonas nav rīkojušās, lai risinātu jomā samilzušās problēmas, kas saistītas ar peldētapmācību pieejamību, to nodrošināšanas kvalitāti, iesaistītā personāla kvalifikāciju un uzraudzību.

Diemžēl arī drošības uz ūdens jomā valstī nedz politiskā, nedz ierēdņu līmenī nav jūtama patiesa ieinteresētība un izpratne par vienotas nacionāla līmeņa drošības uz ūdens stratēģijas izstrādi un ieviešanu praksē. Neskatoties uz ilgstoši katastrofāli lielo ik gadu noslīkušo skaitu, vājo Latvijas iedzīvotāj peldētprasmi un izpratni par drošību uz ūdens, Latvijas Peldēšanas federācijas brīdinājumiem par problēmām teju visās ar atpūtu uz ūdens saistītajās jomās, sākot no infrastruktūras pieejamības, līdz pat peldētapmācības programmu saturam un pedagogu kvalifikācijai, neviena no valsts institūcijām vai politiskajiem spēkiem nav izrādījuši iniciatīvu noslīkušo skaita mazināšanai mūsu valstī.

Situācija valstī liecina, ka 39 Latvijas pašvaldībās ir pieejams vismaz viens publiskais peldbaseins, taču tikai lielākās pašvaldības saviem bērniem spēj nodrošināt bezmaksas peldētapmācību. Latvijas pašvaldībās nav vienotas sistēmas par to, kādā apjomā un līmenī būtu realizējama bērnu peldētapmācība, pat tad, ja tā tiek finansēta no pašvaldības budžeta līdzekļiem.

Uz Latvijas nespēju nodrošināt bērnu drošību uz ūdens un atbilstošus preventīvos pasākumus norāda arī Eiropas Bērnu drošības alianse, kas šajā kategorijā Latvijai ir piešķīrusi pusotru balli piecu ballu sistēmā, kas ir zemākais vērtējums starp 12 bērna dzīvībai potenciālajiem riska faktoriem valstī. Salīdzinājumam Zviedrijā, Dānijā, Norvēģijā, Somijā un pat Igaunijā visiem 5. klašu bērniem māca ne tikai peldēt, bet arī adekvāti rīkoties ekstremālās situācijās ūdenī un tā tuvumā. Nīderlandē un Beļģijā, cīnoties ar lielo noslīkušo bērnu skaitu, valdība jau vairākus gadus nodrošina bezmaksas peldētapmācību visās skolās. Arī Francijā peldētapmācība ir iekļauta obligātajā sākumskolas izglītības programmā. Lielbritānijā bērniem, kuri līdz 11 gadu vecumam nav spējuši apgūt peldētapmācību, tiek nodrošinātas intensīvas ikdienas peldētapmācības stundas. Rezultāts ir jūtams – Lielbritānijā noslīkušo bērnu skaits uz 100 000 iedzīvotājiem ir teju piecas reizes mazāks nekā vidēji ES.

Latvijas Peldēšanas federācija, kurai saskaņā ar Sporta likuma 10.panta ceturto daļu ir tiesības vadīt un koordinēt darbu attiecīgajā sporta veidā vai darbības jomā valstī, kā arī pārstāvēt valsti attiecīgajā starptautiskajā sporta organizācijā, uzskata, ka valsts pienākums ir nodrošināt preventīvus pasākumus tās sabiedrības un, it īpaši bērnu, drošības un veselības stiprināšanai. Cilvēku drošības uz ūdens stratēģijas izstrāde un īstenošana ir valsts pienākums un atbildība.

Peldētapmācības programmas un pedagogu kvalifikācija

Peldēšana ir vienkāršākā un drošākā bērnu fiziskās aktivitātes forma, kas ir piemērota teju visa vecuma un spēju bērniem. Jo agrīnākā vecumā tiek uzsākta peldētapmācība, jo lielāka ir iespēja, ka bērns iemācīsies peldēt. Senie grieķi bērniem esot mācījuši trīs lietas: lasīt, rakstīt un peldēt, uzskatot, ka peldētprasme ir viens no izdzīvošanas principiem. Nodarbības peldbaseinā nostiprina bērnu veselību un imunitāti, kā arī veicina bērnu pareizu attīstību, labvēlīgi ietekmē asinsrites sistēmu un elpošanu. Tāpat peldot veidojas laba stāja, savukārt aktīvas nodarbības ūdenī stiprina kaulus un nervu sistēmu un novērš plakanās pēdas attīstības iespēju, uzlabo miegu, apetīti un trenē izturību. Papildus minētam peldētapmācībai ir arī būtiska nozīme no cilvēkdrošības (civilās aizsardzības) aspekta.

Peldētapmācībā iekļaujamais saturs un mērķi tika apskatīti šī ziņojuma pirmajā nodaļā, tomēr realitāte visnotaļ bieži atšķiras no teorijā izklāstītā. Apskatot peldētapmācību programmu īstenošanu Latvijā, secināms, ka līdzīgi kā ar peldbaseinu infrastruktūru, valstī nav reprezentatīvu kvantitatīvo un kvalitatīvo datu arī par bērnu peldētapmācības programmu īstenošanu, to apjomu un kvalitāti pirmsskolas izglītības iestādēs, vispārējās izglītības iestādēs vai interešu izglītībā. Vairumā gadījumu bērnu peldētapmācība pašvaldībās tiek

realizēta pēc nepilnīgas mācību programmas, bērnu apmācībai veltot 8 – 24 mācību stundas gadā. Drošības uz ūdens apmācība, kas ietver tādu būtisku pamatprasmju apguvi kā spēju orientēties ekstremālās situācijās, neapjukt, aizriņķoties ar ūdeni, izvērtēt savus spēkus un rīcības alternatīvas, palīdzot nelaimē nokļuvušajiem, tiek īstenota tikai teorētiskā līmenī, vai arī netiek īstenota vispār.

Patiesībā jāatzīst, ka situācija ir vēl dramatiskāka, jo valsts līmenī nav neviena normatīvā akta, rekomendāciju, vadlīniju vai paraugprogrammu, kas reglamentētu formālu peldēšanas nodarbību saturu, tā mērķus un sasniedzamos rezultātus.

Kā traģikomiski ir vērtējami arī jaunajos MK noteikumos nr. 747 “Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem” noteiktie uz peldēšanu attiecināmie sasniedzamie rezultāti veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā, beidzot 3., 6. un 9. klasi. Tā piemēram, beidzot 6. klasi skolēnam ir jāspēj peldēt brīvā stilā un izpildīts lēcienus ūdenī no baseina malas, saglabājot vertikālu stāvokli, savukārt beidzot 9.klasi tiek prasīts, lai skolēns *“veic attālumu brīvi izvēlētajā peldēšanas stilā atbilstoši savām spējām un analizē sava peldēšanas stila sniegumu pēc paša iepriekš noteiktiem kritērijiem, lai plānotu savu turpmāko darbību”*. Absolūti nav saprotams, kā šādas prasmes var uzskatīt par pietiekamām valstī, kurā vairāk kā 70% iedzīvotāju neprot peldēt, bet noslīkušo skaits ir viens no lielākajiem visā ES. Minētās prasības ir tik primitīvas, ka tās nespēj garantēt pat minimālu ūdens kompetences pamatelementu, tai skaitā peldēšanas iemaņu un drošības uz ūdens prasmju, apguvi.

Trivializējot varētu teikt, ka mācīt peldēt var jeb kurš pedagogs un pēc jebkādiem metodēm. Protams, Latvijā ir labi un pat teicami piemēri – pašvaldības, kurās bērnu peldētapmācība ir obligāta, tas tiek darīts pēc pilnvērtīgas un kvalitatīvas programmas, ar skaidri definētiem mērķiem, sasaisti ar drošības uz ūdens elementiem jeb mācot ūdens kompetenci, un profesionālu pedagogu uzraudzībā. Tomēr šādu labo piemēru nav daudz.

Latvijas Peldēšanas federācijas vērtējumā, Latvijā ir ieviešama vienota 4 līmeņu peldētapmācības programma, kuras pamatā ir uz ūdens kompetenci balstīts mācību saturs. Šī programma ir īstenojama gan izglītības saturā, gan interešu izglītībā. Programmas īstenošanā iesaistītajam personālam jābūt ar atbilstošu kvalifikāciju un prasmēm peldēšanas un drošības uz ūdens mācīšanā. Nav pieļaujama situācija, kad peldēšanas apmācību vada pedagogs vai persona ar C kategorijas sertifikātu, bez apgūtiem LPF kvalifikācijas kursiem. Treškārt, visām apmācības programmām jābūt saskaņotām ar kompetentām iestādēm un ir jāspēj nodrošināt to uzraudzību.



III nodaļa

SECINĀJUMI ĒN PRIEKŠLIKUMI

Cilvēku drošība uz ūdens Latvijā ir kritiski zemā līmenī pilnīgi visās jomās – sākot no nepilnīga normatīvā regulējuma, kas pieļauj personām bez atbilstošas izglītības un zināšanām vadīt peldēšanas apmācību pirmsskolā un vispārējās izglītības iestādēs, pašvaldības peldbaseinu darbības bez pienācīgas drošības kontroles, līdz pat vienotas apmācības metodikas trūkumam, degradētai izpratnei par cilvēku drošības uz ūdens priekšnosacījumiem un katastrofāli lielā noslīkušo skaita cēloņiem.

Nepieciešams izstrādāt nacionāla līmeņa drošības uz ūdens stratēģiju, nosakot atbildīgās institūcijas, to kompetenču jomas, prioritāros darbības virzienus, izpildāmos uzdevumus un sasniedzamos mērķus.

Drošības uz ūdens stratēģijas izstrāde ir Izglītības un zinātnes ministrijas atbildības svēra, kas īstenojama sadarbībā ar Iekšlietu ministriju, Vides aizsardzības un reģionālās attīstības ministriju, Labklājības ministriju, Veselības ministriju, Ekonomikas ministriju un Aizsardzības ministriju, kā arī pašvaldībām un nevalstiskajām organizācijām, tai skaitā Latvijas Peldēšanas federāciju.

Izmantotās literatūras un avotu saraksts

- 1) Eiropas Parlamenta un Padomes direktīva 2006/7/ek (2006. gada 15. februāris) par peldvietu ūdens kvalitātes pārvaldību un Direktīvas 76/160/EEK atcelšanu (2006). Eiropas Savienības oficiālais vēstnesis: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/PDF/?uri=CELEX:32006L0007&from=LV>
- 2) Latvijas Republikas likums "Bērnu tiesību aizsardzības likums" (1998). Latvijas Vēstnesis, 199/200
- 3) Latvijas Republikas likums "Darba aizsardzības likums" (2001). Latvijas Vēstnesis, 105
- 4) Latvijas Republikas likums "Izglītības likums" (1999). Latvijas Vēstnesis, 343/344
- 5) Latvijas Republikas likums "Patērētāju tiesību aizsardzības likums" (1999). Latvijas Vēstnesis, 104/105
- 6) Latvijas Republikas likums "Sporta likums" (2002). Latvijas Vēstnesis, 165
- 7) Latvijas Republikas likums "Ūdens apsaimniekošanas likums" (2002). Latvijas Vēstnesis, 140
- 8) Latvijas Republikas Ministru kabineta noteikumi nr. 359 "Darba aizsardzības prasības darba vietās" (2010). Latvijas Vēstnesis, 69
- 9) Latvijas Republikas Ministru kabineta noteikumi nr. 37. "Higiēnas prasības publiskas lietošanas peldbaseiniem" (2009). Latvijas Vēstnesis, 10
- 10) Latvijas Republikas Ministru kabineta noteikumi nr. 692 "Peldvietas izveidošanas, uzturēšanas un ūdens kvalitātes pārvaldības kārtība" (2017). Latvijas Vēstnesis, 237
- 11) Latvijas Republikas Ministru Kabineta noteikumi Nr.77 "Noteikumi par sporta speciālistu sertifikācijas kārtību un sporta speciālistam noteiktajām prasībām" (2010). Latvijas Vēstnesis, 16
- 12) Latvijas Republikas Ministru kabineta Nr. 264 "Noteikumi par Profesiju klasifikatoru, profesijai atbilstošiem pamatuzdevumiem un kvalifikācijas pamatprasībām" (2017). Latvijas Vēstnesis, 104
- 13) Andersson M. (2016). Swimming ability and drowning prevention – do they have something in common? A Nordic Case study. Arcada university
- 14) Danskernes svømmeduelighed, liv-redningsmæssige færdigheder og holdninger til svømning (2007). Dansk Svømmeunion
- 15) Drowning Prevention Strategies – A framework to reduce drowning deaths in the aquatic environment for nations/regions engaged on lifesaving (2015). International Life Saving Federation
- 16) Global Report on Drowning. Preventing a Leading Killer (2014). World Health Organization
- 17) Kjendlie, P-E; Pedersen, T; Thoresen, T; Setlo, T; Moran, K; & Stallman, Robert K. (2013). Can You Swim in Waves? Children's Swimming, Floating and Entry Skills in Calm and Simulated Unsteady Water Conditions. International Journal of Aquatic Research and Education
- 18) Mohammed M. Jan (2013). Pediatric near-drowning and drowning. Saudi medical journal
- 19) Moller, H; Laursen, B; & Helweg-Larsen, K. (2011). Druknedodsfald i Danmark 2001-2009 – Og Udviklingen 1970-2009, Statens Institut for Folkesundhed

- 20) Noslikušo skaita statistika 2014-2017. Slimību profilakses un kontroles centrs
- 21) Novērsamo traumu izplatība Latvijā. Ar alkohola lietošanu saistītie negadījumi 2008-2016. (2017). Slimību profilakses un kontroles centrs
- 22) Peldēšanas paradumi un drošība. Latvijas iedzīvotāju aptauja (2018). Pētījumu centrs SKDS
- 23) Preventing drowning: an implementation guide (2017). World Health Organization
- 24) Drowning death rates per 100,000 (2016). Max Roser: <https://ourworldindata.org/causes-of-death#drowning>
- 25) Drownings. Death Rate per 100 000 (2018). World Health Rankings: <http://www.worldlifeexpectancy.com/cause-of-death/drownings/by-country/>
- 26) Good news for holiday makers: excellent water quality at vast majority of European bathing sites (2018). European Environment Agency: <https://www.eea.europa.eu/highlights/good-news-for-holiday-makers>
- 27) Hidroloģija (2018). Latvijas Vides, ģeoloģijas un meteoroloģijas centrs: https://www.meteo.lv/lapas/noverojumi/hidrologija/hidrologija_ievads?id=1130&nid=463
- 28) Lietiņa A. (2016). Meistarību peldēšanā nenodzersi un citi mīti, kas noved pie slīkšanas. DELFI.LV: <http://www.delfi.lv/vina/veseliba/vesela-un-laimiga/meistaribu-peldesana-nenodzersi-un-citi-miti-kas-noved-pie-slikšanas.d?id=47630389>
- 29) National Pool Lifeguard Qualification (2018). Royal Life Saving Society UK: <https://rlss.org.uk/professional-qualifications/national-pool-lifeguard-qualification/#1528796929074-f11b4561-4952>
- 30) Peldūdēns monitorings (2018). Latvijas Republikas Veselības inspekcija: <http://www.vi.gov.lv/lv/vides-veseliba/peldudens/peldudens-monitorings>
- 31) Peldvietu ūdens kvalitāte neoficiālajās peldvietās 2018. gada peldsezonā (2018). Latvijas Republikas Veselības inspekcija: www.vi.gov.lv/lv/vides-veseliba/peldudens/peldudens-monitorings/peldvietu-udens-kvalitate-neoficialajas-peldvietas/_3995
- 32) Skolverket (2010). Uppföljning av simkunnighet i årskurs 5, Enheten för Utbildningsstatistik: http://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-en-skild-publikation?_xurl_=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwt-pub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftryck-sak%2FBlob%2Fpdf2478.pdf%3Fk%3D2478
- 33) Sporta infrastruktūras kartējums (2018). SIA „Karšu izdevniecība „Jāņa sēta””
- 34) Ziediņa M. (2014). Labie peldētāji slīkst biežāk. NRA.LV: <https://nra.lv/latvija/121208-labie-peldetaji-slikst-biezak.htm>



Latvijas Peldēšanas
federācija