

ŪDENS KOMPETENCES 15 PAMATELEMENTI



1. DROŠI IEKĻŪT UN IZPELDĒT VIRS ŪDENS

Nejauša iekrišana vai lēkšana no augstuma atklātā ūdenī ir biežs noslīkšanas iemesls

2. SPĒT NOSTABILIZĒT UN KONTROLĒT ELPOŠANU

Noslīkst, jo nespēj elpot

3. GULĒT UZ ŪDENS MIERA STĀVOKLĪ UN NOTURĒTIES VERTIKĀLI

Nespēja gulēt uz ūdens ir saistīta ar prasmju trūkumu vai bailēm

4. SPĒT PAGRIEZTIES NO KRŪTĪM UZ MUGURAS UN ATPAĻ, MAINĪT PELDĒŠANAS VIRZIENU

Atklātā ūdenstilpnē nepietiek ar prasmi peldēt taisnā virzienā

5. PELDĒT UZ KRŪTĪM UN UZ MUGURAS

Pārvietošanās un reakcija uz konkrētiem apstākļiem ir svarīgāka par tehniski pareizu peldēšanu

6. IENIRT UN PELDĒT ZEM ŪDENS

Prasme noturēties uz ūdens negarantē spēju ienirt un peldēt zem ūdens

7. DROŠI IZKĻŪT NO ŪDENS

Noslīkst, jo nevar iekāpt atpakaļ laivā vai ir slidens, stāvs krasts, ledus

8. IZMANTOT GLĀBŠANAS VESTES

Pētījumi pierāda – drošības vestes lietošana samazina noslīkšanas risku pat par 90%

9. PRASĒT PELDĒT APĢĒRBĀ UN NO TĀ ATBRĪVOTIES

Apģērbs ir papildu slogs un samazina peldēšanas ātrumu par 28-33%

10. PRASĒT PELDĒT ATKLĀTĀ ŪDENĪ

Peldēt peldbaseinā nav tas pats, kas atklātā ūdenī

11. NOVĒRTĒT VIDES APDRAUDĒJUMU

Vides apstākļi – straumes, vējš, gultne – var būt nemitīgi mainīgi

12. APZINĀTIES, NOVĒRTĒT RISKUS, IZVAIRĪTIES NO TIEM

Peldvietas un situācijas novērtējums veicina pareizu lēmumu pieņemšanu un mazina riskus

13. OBJEKTĪVI NOVĒRTĒT PERSONISKĀS PRASMES

Pārlietu optimistisks pašvērtējums palielina noslīkšanas riskus gan pašam, gan uzraudzībā esošajiem, piemēram, bērniem

14. ATPAZĪT NELAIMI UN PALĪDZĒT SLĪKSTOŠAM CILVĒKAM

Nepietiekamas zināšanas un prasmes palīdzības sniegšanā apdraud paša glābēja dzīvību

15. BŪT KOMPETENTAM PAR DROŠĪBU ŪDENĪ UN PIE TĀ

Attieksme un vērtības, kas balstītas uz zināšanām, veido uzskatus, kas liek reaģēt pareizi

Lai palielinātu spēju izdzīvot, nepieciešami visi 15 pamatelementi.
Lasi arī www.pelddidrosi.lv



Latvijas Peldēšanas
federācija



Sabiedrības integrācijas fonds



Kultūras ministrija

15



elektrum
OLIMPISKAIS CENTRS