

Vadlīnijas bērnu drošībai pie dīķiem un peldbaseiniem

*Nejaušas ūdenī iekļūšanas risku novēršanai un mazu bērnu noslīkšanas gadījumu
skaitu samazināšanai*

Saturs

Ievads	3
Statistika	3
Problēmas apraksts	3
Piedāvāti risinājumi:	
1. Drošas un efektīvas barjeras:	
1.1. Stacionārs vai pastāvīgs nožogojums.....	5
1.2. Noņemamie nožogojumi	6
1.3. Pārsegs	6
1.4. Vārti	7
1.5. Signalizācija	8
2. Brīdinājuma zīmes	9
3. Glābšanas aprīkojuma pieejamība	9
3.1. par peldvestēm	10
3.2. par piepūšamajiem peldlīdzekļiem	11
4. Bērnu apmācīšana par drošību pie ūdens	11
Par piepūšamajiem peldbaseiniem	12
Citi ieteikumi drošības uzlabošanai	12
Kopsavilkums	13
Izmantotā literatūra un informatīvie materiāli	14

Latvija ir bagāta ar dažādām ūdenstilpēm, kas veido mūsu valsts ainavu un dabas daudzveidību. Ūdens ir būtisks dzīves elements, atpūta pie ūdens, peldoties vai vienkārši atrodoties ūdens tuvumā, ir svarīgs prieka un izklaides avots īpaši karstajā laikā gan bērniem, gan pieaugušajiem, tāpēc saskare ar ūdeni sākas jau agrā vecumā. Noslīkšana ir viens no bieži sastopamiem ārējiem nāves cēloņiem bērnu un jauniešu vidū, saskaņā ar Slimību profilakses un kontroles centra datiem - 30-45% no visiem ārējo nāves cēloņu gadījumiem ir saistīti ar noslīkšanu. Daudzas valstis gan Eiropā, gan visā pasaulē ir ieviesušas drošības noteikumus vai prasības privāto un publisko hidrotehnisko būvju (turpmāk – dīķi), kā arī privāto peldbaseinu ierīkošanai un ekspluatācijai. Latvijā šādu normatīvo aktu nav, bet atbildīgi pieaugušie, tostarp vecāki, bērnu pasākumu organizētāji, nometņu vadītāji utt., var rīkoties jau tagad, izmantojot vienkāršus drošības pasākumus, lai samazinātu iespēju bērniem bez uzraudzības piekļūt peldbaseiniem vai piemājas dīķiem.

Šajās vadlīnijās ir sniegtas rekomendācijas kā izveidot un uzturēt efektīvus drošības rīkus peldbaseiniem un dīķiem un kā pasargāt mazos bērnus no nejaušas noslīkšanas.

Noslīkšana ir viens no būtiskākajiem ārējiem nāves cēloņiem bērniem un pusaudžiem. Latvijā ik gadu noslīkst vidēji 5 bērni vecumā līdz 14 gadiem. Lai arī pēdējos gados tas ir samazinājies, tomēr joprojām tas ir viens no biežākajiem ārējiem nāves cēloņiem bērnu vidū. Visbiežāk bērni noslīkst piemājas dīķos un peldbaseinos, kas nav norobežoti vai noslēgti, tādējādi radot būtisku risku nejauši iekļūt piemājas dīķī vai peldbaseinā un noslīkt. Kā rāda Slimību profilakses un kontroles centra apkopotie statistikas dati no Latvijas iedzīvotāju nāves cēloņu datubāzes laika posmā no 2013. – 2023. gadam ir noslīkuši 26 bērni vecumā no 0-4 gadiem, savukārt 33 bērni – no 5-14 gadiem. Reģistrā sniegtā informācija par noslīkšanas vietu tieši mazu bērnu gadījumā biežāk ir minēts dīķis vai piemājas dīķis, proti, 11 gadu periodā (2013. – 2023.) peldbaseinos un dīķos nepilngadīgo noslīkušo skaits ir 5 un 20 attiecīgi, kopā 25.

Tādējādi noslīkšanas problēma ir ļoti aktuāla sabiedrībā, bet tā ir novēršama, izmantojot kompleksus risinājumus, jo bērnu noslīkšanas gadījumi ir saistīti ne tikai ar neuzmanīgu uzvedību pie ūdens, vecāku izglītotību, peldētprasmes esību/neesību, bet ne mazāk svarīga ir drošības prasību ievērošana, ierīkojot šādus privātus/publiskus dīķus vai peldbaseinus. Lai novērstu mazu bērnu noslīkšanas gadījumus, efektīvāk būtu darboties visos virzienos un kompleksi gan ar vecāku/bērnu izglītošanu par drošību ūdens tuvumā, gan peldētprasmes veicināšanu, kā arī uzsākot diskusijas sabiedrībā par šādu privāto dīķu/peldbaseinu drošu ierīkošanu.

Arvien vairāk valstīs gan Eiropā, gan visā pasaulē noslīkšanas risku novēršanai tiek ieviestas drošības prasības, vadlīnijas vai pat grozījumi normatīvajos aktos par piemājas un publisko dīķu un privāto peldbaseinu ierīkošanu un ekspluatāciju. Ārvalstu pieredze rāda, ka noslīkšanas riski tiek ievērojami samazināti, izstrādājot specifiskas prasības gan šādu ūdenstilpju ierīkošanai, gan ekspluatācijai. Kā pierādījums ir jāmin pētījums Kvīnslendā, Austrālijā “Uzlabojot likumdošanu par peldbaseinu iežogojumu Kvīnslendā, Austrālijā: attieksme un

ietekme uz bērnu noslīkšanas gadījumiem”, kura laikā tika pierādīts, ka kopš jaunas likumdošanas ieviešanas 2009. gadā, kas uzlaboja peldbaseinu efektīvāku iezogošanu, noslīkušo bērnu skaits samazinājās.

Nemot vērā citu valstu labas prakses piemērus, Veselības ministrija izstrādāja vadlīnijas par drošības prasībām privāto/publisko dīķu, kā arī privāto peldbaseinu ierīkošanai un ekspluatācijai Latvijā. Lai sasniegtu rezultātus, ir jādomā par vienkāršiem, tomēr drošiem risinājumiem, kas ļauj ievērojami samazināt nejaušas iekļūšanas ūdenī riskus un tādejādi arī samazināt bērnu noslīkšanas gadījumu skaitu. Izglītojot, informējot un veicinot atbildīgu uzvedību, varam kopā panākt ilgtspējīgas pārmaiņas sabiedrībā un padarīt par drošu atpūtu un izklaidi pie ūdens.

Veselības ministrija uzskata, ka šajās vadlīnijās ieteiktie drošības pasākumi palīdzēs padarīt privāto/publisko dīķu un peldbaseinus drošākus, veicinās izpratni par ūdenstilpņu drošību un glābs dzīvības. Vadlīnijas ir paredzētas piemājas dīķu, piepūšamo peldbaseinu, privāto peldbaseinu īpašniekiem un būvniekiem, kā arī publisko dīķu lietotājiem. Vadlīnijas nav obligātas prasības, bet rekomendācijas un padomi augstāk minēto personu ievērībai un tajās minētie ieteikumi nav vienīgā metode kā novērst mazu bērnu noslīkšanu peldbaseinā vai dīķī, un tās nevar aizstāt pieaugušo uzraudzību.

Daudzus no piemājas dīķos un peldbaseinos noslīkušajiem bērniem vecumā līdz 5 gadiem varētu glābt, ja māju īpašnieki iezogotu dīķi/peldbaseinu un uzstādītu automātiski aizveramos vārtus. Veselības ministrija ir izskatījusi citu valstu pieredzi un, pielāgojot to Latvijas klimatam un sabiedrības īpatnībām, sniedz sekojošus risinājumus, kas pasargā bērnus no noslīkšanas riskiem peldbaseinos, piepūšamajos peldbaseinos, piemājas un publiskajos dīķos.

Piedāvātie risinājumi

1. Drošas un efektīvas barjeras:

1.1. Stacionārs vai pastāvīgs nožogojums [Attēls 1]

Ikviens, kurš rūpējas par mazu bērnu, zina, cik ātri spēj mazi bērni kustēties. Mazi bērni ir zinātkāri un impulsīvi, un viņiem trūkst bīstamības sajūta. Šāda uzvedība padara peldbaseinus un piemājas dīķus īpaši bīstamus mājsaimniecībām ar maziem bērniem. Bērni, kas vēl nemāk peldēt, bez uzraudzības var viegli nokļūt ūdenī, ja peldbaseins vai dīķis nav iežogots. **Nožogojums kalpo kā fiziska barjera**, kas apgrūtina piekļuvi ūdenim un dod pieaugušajiem laiku reaģēt, ja bērns vēlas tikt uz ūdenstilpni, žogam jābūt vismaz 1,2 metru augstam (vēlams 1,5 metru vai pat augstākam).



Attēls 1. Nožogots peldbaseins [Avots: pexels.com]

PAR VEIKSMĪGU NOŽOGOJUMA/BARJERAS VARIANTU TIEK UZSKATĪTS TAS, KURŠ NEĻAUJ BĒRNAM TIKT PĀR, ZEM VAI CAURI UN PIEKĻŪT PELDBASEINAM, IZŅEMOT GADĪJUMUS, KAD KLĀT IR PIEAUGUŠIE.

Lai mazs bērns netiktu **PĀRI** nožogojumam, iesākām pārliecināties, ka tas ir pietiekami augsts un uz tā nav nekādu rokturu un kāju balstu, kurus var izmantot, lai uzkāptu un pārlēktu.

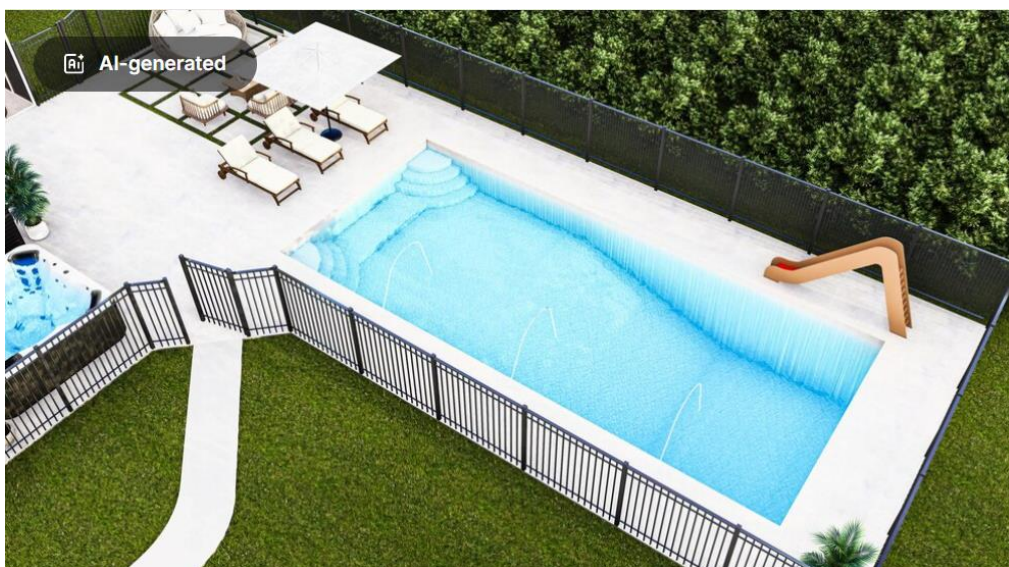
Lai mazs bērns netiktu **CAURI** nožogojumam vai citai barjerai, visām atverēm nožogojumā ir jābūt pietiekami mazām, lai maza bērna galva nevarētu tām tikt cauri vai iesprūst. Ieteicams maksimāli samazināt caurumu izmēru žoga konstrukcijā, ja tādi eksistē.

Jebkurai barjerai maksimālā atstarpe barjeras apakšā nedrīkst pārsniegt 10 centimetrus līdz zemei vai grīdai. Ja vārtu vai žoga apakšdaļa balstās uz nelīdzenas virsmas kā, piemēram, zāle vai šķembas, šī atstarpe **ZEM** žoga nedrīkst pārsniegt 5 centimetrus.

Nožogojumu nepieciešams regulāri pārbaudīt vai nav radušies bojājumi, atvērumi vai citi apstākļi, kas pieļauj to pārvarēšanu.

1.2. Noņemami sieta žogi

Vēl viens no veidiem kā ierobežot peldbaseinu vai piemājas dīķi ir noņemami sieta žogi [Attēls 2], kuri, pateicoties savam praktiskumam, varētu būt viens no izplatītākajiem drošības rīkiem, jo tie ir viegli uzstādāmi un noņemami nepieciešamības gadījumā. Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas Noslīkšanas ierobežošanas vadlīnijām līdz 1,5 m augsta sētiņa ir efektīva bērniem, kas ir jaunāki par 6 gadiem. Noņemamos žogus var viegli pārvietot, lai pielāgotos dažādām vajadzībām un situācijām. Lielāko daļu noņemamo žogu var ātri un viegli uzstādīt un demontēt bez īpašām prasmēm vai instrumentiem. Turklāt, atkarībā no vajadzības, žogu var daļēji noņemt, lai nodrošinātu piekļuvi noteiktām vietām. Ņemot vērā to, ka žogu var pārvietot un izmantot vairākkārt, ilgtermiņa izmaksas būs zemākas.

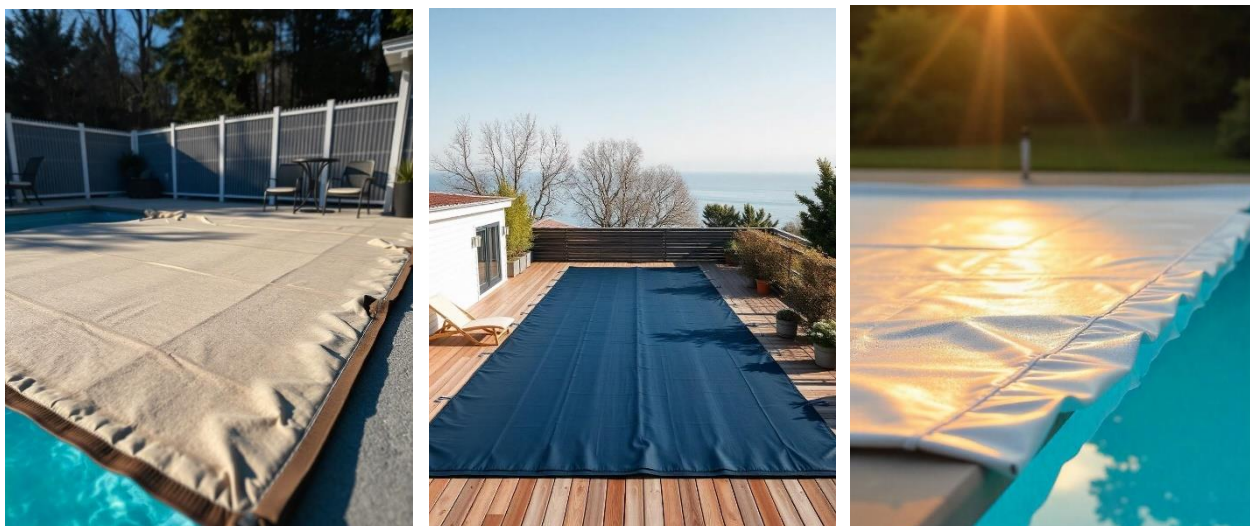


Attēls 2. Peldbaseins ar vārtniņiem un noņemamu sieta žogu. [Ģenerēts ar mākslīgo intelektu]

Tāpat kā pastāvīgam nožogojumam, noņemamam sieta žogam jābūt vismaz 1,2 m augstam, tam ir jābūt labi piestiprinātam pie zemes vai grīdas, lai pildītu aizsardzības funkciju, un bērns to nevarētu izkustināt un pārvietot. Sieta žoga apakšdaļa nedrīkst atrasties augstāk par 2,5 cm virs zemes. Margu aizpildījumu veido tā, lai uz margām nebūtu iespēja pakāpties vai caur tām izspraukties.

1.3. Pārsegs

Peldbaseina (tajā skaitā arī piepūšamo peldbaseinu) pārsegi ir vēl viens aizsardzības rīks, un pārsegu varianti ir dažādi – mīkstie un cietie pārvalki [Attēls 3]. Pārsegi ir jāuztur labā stāvoklī, lai tie būtu droši un pildītu savas aizsardzības funkcijas. Pie peldbaseiniem jābūt uzstādītām brīdinājuma zīmēm par piesardzību.



Attēls 3. Dažādi pārsegi peldbaseinam. [Avots: freepik.com]

Pārsegam jābūt:

- ✓ pietiekami stipram, lai izturētu dažādus laika apstākļus (vēju, sniegu) un bērna svaru, ja viņš nejauši uzkāpj uz tā;
- ✓ no izturīgiem materiāliem (pret koroziju, plīsumiem), lai nodrošinātu ilgāku kalpošanas mūžu;
- ✓ viegli uzstādāmam un noņemamam, lai ar to varētu ātri aiztaisīt;
- ✓ bez atstarpēm konstrukcijā - starp pārsega elementiem nedrīkst būt atstarpes, lai bērns nevarētu iestrēgt;
- ✓ aprīkotam ar drošības mehānismiem, kas neļauj bērnam patstāvīgi atvērt pārsegu un iekļūt peldbaseinā.

Mīkstu vai nepietiekami nostiprinātu peldbaseina pārsegu nav ieteicams izvēlēties, jo pārsega elastības dēļ bērns var zem tā paslīdēt, iekļūt, kas rada risku, ka bērns vairs nevar izkļūt, kā arī nav redzams no ārpuses.

**PAT JA PELDBASEINS IR PĀRSEGTS, BĒRNI VIENMĒR IR JĀUZRAUGA,
ATRODOTIES PIE PELDBASEINA!**

1.4. Vārti

Iesakām peldbaseinu un piemājas dīķu nožogojumos ierīkot vārtus ar bloķēšanas ierīci, kuri ierobežos bērnu piekļuvi pie ūdens. Vārtiem ir jāatveras no peldbaseina (tātad stāvot pie žoga, ar kuru ir ierobežots peldbaseins, un skatoties uz peldbaseinu, vārti atvērsies, velkot uz sevi), un tiem jāaizveras un jāfiksējas pašiem. Šādā gadījumā, ja tie nav pilnībā aizslēgti, mazs bērns spiežot uz vārtiem, lai iekļūtu dīķa/peldbaseina zonā, aizvērs vārtus un automātiski iedarbosies vārtu fiksators, kas neļaus atvērt tos atpakaļ.

VĀRTIEM ESOŠĀS PAŠFIKSĒJOŠĀS IERĪCES ATBLOKĒŠANAS MEHĀNISMAM IR JĀATRODAS NE MAZĀK KĀ 1,3 M AUGSTUMĀ NO VĀRTU APAKŠAS. ATBRĪVOŠANAS MEHĀNISMA NOVIETOŠANA ŠAJĀ AUGSTUMĀ NEĻAUJ MAZAM BĒRNAM ATVĒRT AIZBĪDNI.

Tāda pati rekomendācija (vārtu vēršanās virzienam, kā arī bloķēšanas un atbloķēšanas ierīces augstumam) ir attiecināma arī uz durvīm, kas, piemēram, īslaicīgas apmešanās ēkās (viesu mājās) ved uz peldbaseinu, kas atrodas ēkas iekšējā telpā.

1.5. Signalizācija

Piemājas dīķis var būt skaists ainavas elements, taču tas arī rada bīstamību maziem bērniem. Lai samazinātu nejaušas noslīkšanas risku, ir svarīgi izmantot visus iespējamus drošības pasākumus. Viens no papildus drošības rīkiem ir signalizācijas sistēmas uzstādīšana. Signalizācijas sistēmai ir jānodrošina šādi parametri:

- **Uztveršanas spēja** - detektē, ka bērns tuvojas ūdenim, izdodot sadzirdamu skaņu;
- **Brīdināšanas ātrums** - signalizācija varētu būt uzstādīta gan pavisam pie ūdens, lai noķertu un brīdinātu, ja bērns iekrīt ūdenī, gan tuvumā pie dīķa, lai brīdinātu pieaugušos, ka bērns tuvojas dīķim.
- **Skaļums** - signalizācijai jābūt diezgan skaļai, lai to būtu iespējams sadzirdēt (vēlama skaņa virs 60 dB, kas pārsniedz parastas sarunas skaļumu), un tai jāskan diezgan ilgi (30 sekundes), lai atšķirtu no citām sadzīves skaņām. Signāla skaņai jābūt sadzirdamai gan pie peldbaseina vai dīķa ārā, gan citā īpašuma vietā, kur vēl var visbiežāk atrasties pieaugušie;
- **Atbilstība, drošums** - signalizācijai jābūt uzstādītai un uzturētai saskaņā ar ražotāja instrukciju.

Uzmanību! Ja viena signalizācijas sistēma nevar aptvert visu ūdenstilpni, ieteicams uzstādīt vairākas sistēmas.

Signalizācijas veidi:

- **Neredzama barjera (fotoelements, kustības sensori):** Brīdina, kad bērns tuvojas dīķim, jo sensors reaģē uz kustību un ir viegli uzstādāma;
- **Perimetra signalizācija:** Nodrošina aizsardzību visā dīķa perimetrā;
- **Ūdens līmeņa sensori:** Detektē pēkšņas ūdens līmeņa izmaiņas, kas var liecināt par to, ka kāds ir iekritis ūdenī.

Signalizācija ir tikai viens no drošības elementiem. Svarīgi ir izmantot arī citus pasākumus, piemēram, žogus, pārsegus, pirmās palīdzības komplektu un tāpat papildu augstāk minētiem drošības rīkiem ir jāriko mācības bērniem par drošas uzvedības noteikumiem pie ūdens.

2. Brīdinājuma zīmes



Attēls 4. Brīdinājuma zīme Lielupes labā krasta pludmalē [Avots: Jelgavas pašvaldības tīmekļa vietne <https://www.pilsetsaimnieciba.lv/informativas-zimes-par-peldvietu-udens-kvalitati/>]



Attēls 5. Brīdinājuma zīme Pasta salas peldvietā [Avots: Jelgavas pašvaldības tīmekļa vietne <https://www.pilsetsaimnieciba.lv/informativas-zimes-par-peldvietu-udens-kvalitati/>]

Pie dīķiem un peldbaseiniem jāizvieto brīdinājuma zīmes [Attēls 4, 5], kas informē par noslīkšanas risku un drošības noteikumiem. Privātie un publiskie dīķi bieži tiek izmantoti kā atpūtas vietas ģimenēm ar bērniem. Svarīgi, lai arī pie tiem būtu uzstādītas atbilstošas brīdinājuma zīmes un būtu pieejams nepieciešamais glābšanas aprīkojums.

Brīdinājuma zīmes skaidri norāda uz potenciālajiem riskiem, kas saistīti ar ūdeni, piemēram, dziļums, pazemes avoti, aļģu klātbūtne, slidenas virsmas, nelīdzens dīķa dibens. Tās ir jānovieto redzamā vietā un tām jābūt labi salasāmam, lai ikviens varētu pamanīt un izlasīt norādīto informāciju. Brīdinājuma zīmes mudina būt piesardzīgiem un atgādina cilvēkiem par nepieciešamību būt uzmanīgiem un ievērot drošības noteikumus. Savlaicīgi brīdināti pieaugušie uzmanīgāk pieskatīs bērnus un neļaus viņiem peldēties vai uzturēties bīstamā attālumā pie ūdens vieniem pašiem.

Nepieciešamās brīdinājuma zīmes:

- ❖ Dziļuma atzīmes (norāda uz ūdens dziļumu dažādās vietās);
- ❖ Aizliegumi peldēties noteiktos laikos vai vietās, lēkt ūdenī;
- ❖ Brīdinājumi par bīstamām vietām;
- ❖ Pirmās palīdzības punkta atrašanās vieta, kas norāda, kur meklēt palīdzību ārkārtas situācijā;
- ❖ Kontakti: neatliekamās palīdzības, ugunsdzēsēju un glābēju dienestu tālrunu numuri.

3. Glābšanas aprīkojuma pieejamība

Glābšanas aprīkojums ir nepieciešams drošības līdzeklis, kura esamība pie ūdenstilpēm, tostarp pie privātīpašumos esošām, ir visnozīmīgākā. Tas ļauj ātri sniegt palīdzību cilvēkam, kurš nonācis bīstamā situācijā ūdenī un palielina izdzīvošanas iespējas, jo savlaicīgi izmantots, tas var glābt cilvēka dzīvību.

Attēls 6. Glābšanas riņķis Dienvidkurzemes novada pašvaldībā [Avots: <https://www.liepajniekiem.lv/zinas/novados/ja-blakus-nav-glabeja-vismaz-ir-rinkis-atputas-vietas-pie-udens-izvietoti-glabsanas-rinki>]



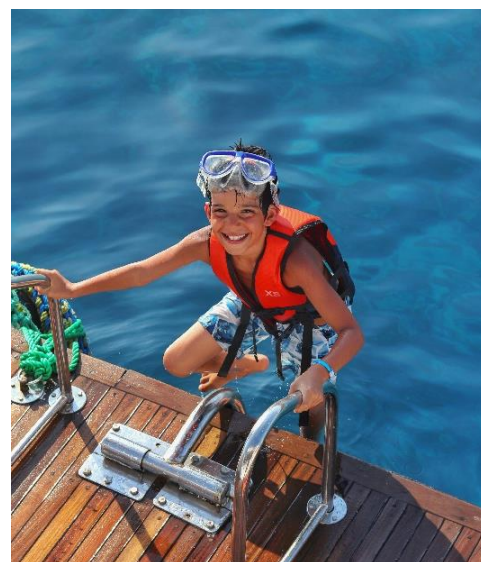
Nepieciešams glābšanas aprīkojums:

Glābšanas riņķis [Attēls 6], virve, stieņi (ar rokturi), peldvestes, pirmās palīdzības komplekts.

Glābšanas aprīkojums ir jānovieto viegli pieejamā, pamanāmā un aizsargātā (pret bojājumiem un laika apstākļiem) vietā. Tas ir regulāri jāpārbauda un jāuztur darba stāvoklī, tādejādi ievērojami samazinot risku, ka kāds cilvēks cietīs negadījumā.

3.1. Par peldvestēm

Peldveste [Attēls 7] ir būtiska drošības ierīce, kas pasargā bērnus ūdenī, kā arī varētu būt viens no risinājumiem, ko varētu papildus izmantot noslīkšanas novēršanai pie mājas dīķiem un peldbaseiniem. Tāpēc ir svarīgi izvēlēties pareizo peldvesti, kurai jābūt piemērotai atbilstoši bērna svaram un augumam. Jāņem vērā bērna ķermeņa uzbūvi, jo peldveste nedrīkst būt pārāk brīva vai pārāk cieša. Tāpat arī pieaugušajiem ir svarīgi lietot peldvestes un ar savu piemēru rādīt tās nepieciešamību, it īpaši esot ūdens transporta līdzekļos.



PIEAUGUŠO PELDVESTES NAV EFEKTĪVAS BĒRŅA GLĀBŠANAI!

*Attēls 7. Peldveste.
[Avots: pexels.com]*

Izvēloties bērnam peldvesti, ir jāpievērš uzmanība:



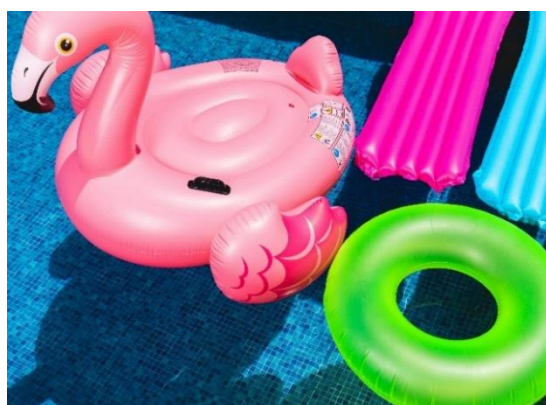
- Peldveste varētu būt ar apkakli [Attēls 8] un papildu stiprinājumu starp kājām, lai nejauši neizklūtu no vestes, apkakle nodrošina ātru bērna pagriešanu ar seju uz augšu, ja bērns ūdenī nonācis bezsamanā, vai ir tādā vecumā, ka pats nevar apgriezties vai turēties ūdenī vertikāli;
- Bērna ķermeņa svaram un augumam jāatbilst vestes celjspējas parametriem (marķējums pieejams peldvestes iekšpusē);
- Peldvestei jābūt košā krāsā, lai to būtu vieglāk ieraudzīt no attāluma;
- Sprādzes un siksnas regulāri jāpārbauda, lai tās nav bojātas.

Attēls 8. Peldveste ar apkakli. [Avots: pexels.com]

3.1. Par piepūšamajiem peldlīdzekļiem



Attēls 9. Piepūšamie rotaļu riņķi. [Avots: pexels.com]



Attēls 10. Piepūšamie matračī, riņķi, rotaļlietas. [Avots: pexels.com]

PIEPŪŠAMĀS APROCES, ROTAĻU VESTES, ROTAĻU GLĀBŠANAS RIŅĶI [ATTĒLS 9, 10] IR ŪDENS ROTAĻLIETAS, TĀS NAV GLĀBŠANAS APRĪKOJUMS UN NEPASARGĀ BĒRNUS NO NOSLĪKŠANAS RISKIEM!

Piepūšamie peldlīdzekļi rada viltus drošības sajūtu, jo tie var pārplīst, tie nespēj noturēt bērnu virs ūdens, kā arī rotaļu uzroču lietošana apgrūtina bērna spēju kustēties ūdenī. Atpūšoties pie jebkurām ūdenstilpēm, nav ieteicams izmantot piepūšamos peldlīdzekļus (t.sk. riņķus un matračus)!

2023. gadā Eiropas Komisija publicēja detalizētas vadlīnijas par rotaļlietām (“Guidance document on toys used in or on the water”, Direktīvas 2009/48/EC piemērošana), kas tiek izmantotas ūdenī vai uz ūdens. Tās palīdz saprast un īstenot Eiropas Savienības direktīvu par rotaļlietu drošumu, un atšķirt rotaļlietas, kas paredzētas, lai spēlētos ūdenī, no īsta glābšanas aprīkojuma.

4. Bērnu apmācīšana par drošību pie ūdens

Peldētprasme ir dzīvību saglabājoša prasme, kas ir jā māca no pašas bērnības, lai izvairītos no bīstamām situācijām ūdenī. Apmācot bērnus par drošību pie un uz ūdens, var veicināt arī viņu vēlmi mācīties peldēt un attīstīt šo prasmi, kas savukārt palīdz bērniem justies pārliecinātākiem ūdenī un samazina noslīkšanas risku. Labākais vecums, kad bērns var apgūt peldētprasmi, saprast un pielietot visus drošības pasākumus, pēc pedagogu uzskatiem ir no 5 gadiem. Ja mājsaimniecības teritorijā ir dīķis vai peldbaseins, tad vecāku pienākums ir apmācīt savus bērnus par drošu uzvedību pie ūdens, kā arī viens no svarīgākajiem drošības veicināšanas pasākumiem ir peldētprasmes apmācības bērniem. Tas it īpaši noderēs bērniem vecākiem par 5 - 6 gadiem, kam augstāk minētie drošības pasākumi, proti, žogs, vārti utt., vairs nav šķērslis, kuru nav iespējams pārvarēt.

IETEIKUMI VECĀKIEM:

- + PĀRRUNĀJIET AR BĒRNIEM PAR DROŠĪBU PIE ŪDENS;
- + IZSKAIDROJIET IESPĒJAMOS RISKUS UN TO, KĀ NO TIEM IZVAIRĪTIES;
- + PARĀDIET BĒRNIEM, KĀ PAREIZI UZVESTIES PIE ŪDENS;
- + PIETEICIET SAVUS BĒRNUS PELDĒŠANAS APMĀCĪBĀM KOMPETENTA PEDAGOGA VADĪBĀ;
- + PAŠI VIENMĒR IEVĒROJIET DROŠĪBAS NOTEIKUMUS.

Pat ja bērns prot peldēt, viņam vienmēr ir nepieciešama pieauguša cilvēka uzraudzība pie ūdens. Tāpat bērnam atrodoties ūdenī vienmēr jālieto peldveste. Ieteicams apgūt peldētprasmi, mācoties pie kompetenta peldēšanas trenera.

BĒRNI PIE ŪDENS IR JĀPIESKATA NEPĀRTRAUKTI – ARĪ TOS KAS PROT PELDĒT!

Laba peldētprasme nozīmē daudz vairāk par vienkārši spēju noturēties virs ūdens, tostarp prasme pārvietoties un orientēties ūdenī, nopeldēt vismaz 200 m, kontrolēt elpošanu un rīkoties pārliecināti dažādās situācijās. Turklāt tas ir arī teorētiskās zināšanas - kā droši iekļūt ūdenī un izkļūt no tā, ārējo risku novērtēšana un peldvietas izvēle.

Par piepūšamajiem peldbaseiniem

Piepūšamie peldbaseini [Attēls 11] kļūst arvien populārāki un bieži tiek izmantoti vasarā karstos laika apstākļos, lai atveldzētos. Tie atšķiras pēc izmēra un dziļuma, sākot no maziem uzpūšamajiem peldbaseiniem līdz lielākiem, bet vienādi rada reālus noslīkšanas riskus maziem bērniem.



Attēls 11. Piepūšamais peldbaseins.
[Avots: pexels.com]

NEKAD NEATSTĀJIET BĒRNUS BEZ UZRAUDZĪBAS PIE PIEPŪŠAMAJIEM PELDBASEINIEM! TOS IR IETEICAMS NOROBEŽOT, NOSEGT VAI IZTUKŠOT UN NOLIKT UZGLABĀŠANĀ

Ja piepūšamais peldbaseins ir ļoti liels un tiek izmantotas **kāpnes** [Attēls 12], lai iekāptu peldbaseinā, kas atrodas virs zemes līmeņa, tās ir jānoņem, ja peldbaseins netiek lietots, lai bērns nevarētu tās izmantot. Ja kāpnes nav iespējams noņemt, tās ir jānorobežo.



Attēls 12. Piepūšamais peldbaseins ar pārsegu un noņemamas kāpnes
[Avots: pixabay.com]

Citi ieteikumi drošības uzlabošanai

Ūdens drošības padomi:

- Sekot līdz bērniem nepārtraukti, pat novēršot uzmanību uz pāris sekundēm var pietikt, lai bērns noslīktu; nedrīkst lasīt grāmatas, skatīties telefonā vai kaut kādā veidā vēl novērst uzmanību no bērniem, kas atrodas ūdenī vai dīķa/ peldbaseina tuvumā;
- Apgūt pirmās palīdzības pamatus par ūdens glābšanu, lai zinātu kā reaģēt ārkārtas situācijā, kā informatīvs materiāls zināšanai Bērnu klīniskās universitātes slimnīcas tīmekļa vietnē: Pirmās palīdzības sniegšana bērniem - <https://www.veselapasaule.lv/lv/lasitava/drosiba/riciba-neatliekama-situacija/pirmas-palidzibas-sniegsana-berniem>;
- Izvēlēties vienu atbildīgu pieaugušo, kas sekos līdz un pieskatīs bērnus, kamēr viņi atrodas ūdenī, atbildīgo var ik pa laikam mainīt, to procesu padarot par spēli;
- Mācīt bērnam nelēkt ūdenstilpnēs, īpaši uz galvas, un ar piesardzību izvēlēties peldvietas;
- Obligāti iztukšot bērnu peldbaseinus, vannas un citus ar ūdens piepildītus konteinerus, tostarp lielus ūdens kublus, uzreiz pēc lietošanas, uzglabāt tos otrādi apgrieztus un bērniem nesasniedzamā vietā;
- Viesiem, gan pieaugušajiem, gan bērniem, norādīt, ka vārtiņiem uz peldbaseinu/dīķi vienmēr jābūt aiz sevis aizvērtiem;
- Aizvērt durvis no mājām uz pagalmu, lai bērns neizietu ārā bez uzraudzības;
- Nepieļaut bērniem spēlēt aktīvās spēles, skriet un dauzīties ap peldbaseinu vai dīķi, lai novērstu paslīdēšanas pie ūdens vai iekrišanas ūdenī gadījumus,
- Sekot līdz kārtībai ap peldbaseinu/dīķi, lai novērstu slidenas virsmas iespējamību un aizķeršanās riskus;
- Nepieļaut peldēties peldbaseinā/dīķī tumšā laikā, kā arī sliktos laika apstākļos;

- Nepieļaut pārāk ilgu bērnu uzturēšanos ūdenī (skat. individuāli, pēc pieaugušo, kas pieskata bērnus, sajūtām);
- Izmantot metodi “peldēt ar draugu”, iemācīt maziem bērniem vienmēr peldēties divatā ar pieaugušo, nevis pa vienam.

Kopsavilkums

Šīs vadlīnijas ir jāpielieto kā papildu rīks, kas palīdzēs samazināt vai pat novērst mazu bērnu noslīkšanas riskus piemājas un publiskos dīžos un privātajos peldbaseinos. Iespējams, privāto/publisko dīžu vai peldbaseina īpašnieki pielietos tikai pāris pasākumu no minētajiem vadlīnijās, bet pielietojot vismaz divus no piedāvātajiem praksē, jau tad vecāki varētu būt mierīgāki par savu bērnu drošību un veselību. Pat ja tiek ieviesti vairāki drošības pasākumi, galvenais nosacījums bērnu drošībai pie ūdens vienmēr paliek pieaugušo uzraudzība, atrodoties peldbaseina vai dīža tuvumā. Vēlme un apņēmība rīkoties ir labs sākums ilgstošam ceļam uz drošu atpūtu pie ūdens.

Izmantotā literatūra un informatīvie materiāli:

1. International Open Water Drowning Prevention Guidelines, International Life Saving Federation
<https://www.ilsf.org/international-open-water-drowning-prevention-guidelines/>
2. Safety device for private swimming pools, French association for Standardization
<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1722?lang=en>
3. Preventing drowning: an implementation guide, WHO
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/342625/9789240031302-eng.pdf?sequence=1>
4. Safety Barrier Guidelines for Residential Pools. Preventing Child Drownings, U.S. Consumer Product Safety Commission
<https://www.cpsc.gov/s3fs-public/362%20Safety%20Barrier%20Guidelines%20for%20Pools.pdf>
5. Drowning prevention tips. Life-saving advice to help keep your family safe near water, UNICEF - <https://www.unicef.org/parenting/safety/drowning-prevention-tips>
6. Dati par noslīkšanu Latvijā, Slimību profilakses un kontroles centrs - <https://www.spkc.gov.lv/lv/noslaksana>
7. Improving Pool Fencing Legislation in Queensland, Australia: Attitudes and Impact on Child Drowning Fatalities, 2017, by Richard C. Franklin, Amy E. Peden
<https://www.mdpi.com/1660-4601/14/12/1450>
8. The Lancet: Closing the gap for drowning prevention across Europe, September 2022, by Amy E. Peden, Jonathon Passmore.
[https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667\(22\)00193-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpub/article/PIIS2468-2667(22)00193-1/fulltext)
9. Recommendations for the prevention of drowning, Spanish Association of Paediatrics - <https://www.analesdepediatria.org/en-recommendations-for-prevention-drowning-articulo-S2341287914001215>
10. Prevent Unsupervised Access to Water, National Drowning Prevention Alliance, USA - <https://ndpa.org/preventunsupervisedaccesstowater/>
11. Drošas un piemērotas peldvestes izvēle, Slimību profilakses un kontroles centrs - <https://www.spkc.gov.lv/lv/media/21363/download?attachment>
12. Guidance document on toys used in or on the water, European Commission - <https://ec.europa.eu/docsroom/documents/57194>
13. Tiešsaistes nodarbības par drošu atpūtu pie ūdens, Latvija peldēšanas federācija - <https://swimming.lv/on-line-nodarbibas-par-drosu-atputu-pie-udens/>
14. Inforgrafikas un materiāli – Esi zinošs, Biedrība “Peldēt droši” - <https://peldet.lv/esi-zinoss>
15. Water Safety Tips at Home - <https://www.safekids.org/tip/water-safety-tips-home>

16. Vecākiem par Pirmo palīdzību -
<https://www.veselapasaule.lv/lv/media/922/download?inline>