4. pielikums

Ministru kabineta

2017. gada 28. novembra

noteikumiem Nr. 692

**Informācija par drošu uzvedību peldvietā**

1. Peldēties drīkst tikai peldvietas teritorijā. Nepeldiet aiz bojām, kas norobežo peldvietu.

2. Sekojiet norādījumiem vai izmaiņām peldvietas informatīvajā stendā.

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 jāsagaida un jānorāda cietušā atrašanās vieta.

Veselības ministre Anda Čakša