

EGONA ŽIVERTA FOTO



EKSPERTE

Sabiedrības izglītošana jāsāk laicīgi

Ilze Arāja, Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) pārstāve

– Pērn vairāk nekā trešā daļa (35%) noslīkušo gājuši bojā karstākajos vasaras mēnešos – jūlijā un augustā, kad pie ūdens uzturas īpaši daudz atpūtnieku. Arī šī gada peldsezona diemžēl jau ir nesusi upurus – šogad noslīkuši vairāk nekā 45 cilvēki, no kuriem 17 aktīvajā peld sezonā.

Tāpat aktīvajā peld sezonā strauji pieaug riski, kas saistīti ar traumām gūšanu pie un uz ūdens. NMPD mediķu izsaukumi liecina, ka visbiežāk cietušie bijuši alkohola reibumā, tāpat negadījumi notikuši dažādu pasākumu laikā vai pārgalvīgas un neapdomīgas rīcības rezultātā, atpūšoties draugu kompānijā.

Negadījumos pie ūdens galvenokārt gūti sasitumi, vaļējas brūces, mežģījumi, lūzumi, tostarp mugurkaula traumas,



kas nereti ir kritiena vai lēciena ūdenstīlpē sekas. Diemžēl šādi negadījumi mēdz beigties ar invaliditāti vai būt letāli.

Lai atpūta nebeigtos ar nelaimes gadījumu vai pat nāvi, SPKC, sadarbībā ar Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu un Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu, šovasar īsteno kampaņu "Pārgalvības cena. Neleci!", atgādinot drošas peldēšanas pamatprincipus.

Kampaņā apkopoti arī vairāki pieredzes stāsti. Piemēram, Mārtiņa Karnīša, kurš ratiņkrēslā pavadījis nu jau 19 gadus pēc tam, kad, atpūšoties pie ūdens, guvis kakla skriemeļu lūzumu un muguras smadzeņu bojājumu. Viņš stāsta, ka atpūties kopā ar draugiem, lietots arī alkohols. Draugi izdomāja atrakciju – lēkt no mašīnas dīķī. Pāris reizes veiksmīgi ielēcis uz galvas dīķī, bet tad kaut kas samisējies un viņam paslīdējusi kāja. Atsities pret krastu, jutis, ka nevar vairs pakustināt ne rokas, ne kājas.

Ar savu bēdīgo pieredzi kampaņā dalās arī citi cietušie, aicinot ikvienu apdomāties un nelēkt ūdenī, jo sekas var būt patiesi traģiskas.

"Viens solis var izmainīt visu dzīvi," saka traumatologs, ortopēds un mugurkaula ķirurgs Aleksejs Repņikovs, uzsverot, ka sabiedrības izglītošana jāsāk jau ļoti agrīnā vecumā, kad bērni sāk apmeklēt peldvietas. ▀

<< Šie ir tikai daži no stāstiem par cilvēkiem, kuri nav palikuši vienaldzīgi pret nelaimē nonākušiem līdzcilvēkiem.

Profesionāli glābēji gan atgādina, ka mesties ūdenī, lai glābtu slīcēju, var tikai tāds cilvēks, kurš labi apguvis peldēšanas tehniku un zina glābšanas paņēmienus. M. Veinbergs šajā ziņā nav nekāds nepraša – viņš Saldū tehnikumā mācījies par ugunsdzēsēju glābēju. Taču šī bijusi pirmā reize, kad nonācis situācijā, kad kāds jāglābj. Mācoties Saldū, prakses laikā viņš devies pie ugunsdzēsējiem glābējiem, taču, kā pats

smej, neko vairāk par šļūtenes padošanu neesot darījis.

"Pēc būtības katram cilvēkam ir jāpalīdz citam cilvēkam. Taču šī sociālā vide cilvēku izmainījusi tā, ka, ierodoties kādā notikuma vietā, cilvēki vienkārši nostājas blakus un gaida, kad atbrauks speciālie dienesti. Bet šajā gadījumā puisis ir izdarījis savu varoņdarbu. Es pat domāju, vai viņš ir izvēlējis pareizo profesiju, varbūt viņam jāpievienojas mūsu rindām, jo tiešām šādi cilvēki ir zelta vērti," izsaka pateicību Markam, pauda Valsts policijas Kurzemes reģiona pārvaldes Kārtības policijas biroja priekšnieks Gints Ešenvalds.

Drošāk pie glābējiem

Diemžēl statistika ir skaudra – Latvija ik gadu noslīkst vairāk nekā 120 cilvēku, un teju katru vasaru Liepājā un Dienvidkurzemes novadā kāds zaudē dzīvību, peldoties jūrā.

Liepājas oficiālajās peldvietās jūrā, ko uzrauga pludmales glābēji, pagājušajā peld sezonā ūdenī izglābti četri cilvēki. Šovasar glābti jau trīs – krastā nogādāts kaitbordists, kuram sabojājies sporta inventārs, proti, atrāvies pūķis (bura), vīrietis, kurš bija tālu iepeldējis jūrā, un kāds cilvēks reibumā, kurš ūdenī bija devies veldzēties no festivāla "Summer sound" teritorijas un sācis slīkt, pastāsta pludmales Glābšanas dienesta instruktors Ritvars Šenvalds.

Tieši aizvadītā mūzikas festivāla dienas, kad pludmalē bija

ļoti liels atpūtnieku pieplūdums, glābējiem bijis šosezon vislielākais pārbaudījums. "Mani puīši ļoti labi nostrādāja. Viegli nebija, jo cilvēku bija ļoti daudz, taču viss kārtībā – tikām galā," pauž Glābšanas dienesta instruktors.

Nu glābējiem jābūt vēl jo modrākiem, jo jūrā sācies lielo viļņu un straumju mēnesis. Jūras pazīnēji brīdina, ka piekrastē jūlija beigās un augustā ir novērojamas atstraumes, kas var būt bīstamas peldētājiem. Atstraumes spēks ir tik liels, ka tā pret paša gribu cilvēku var ieraut tālāk jūrā. Saviem spēkiem no tās izkļūt ir teju vai neiespējami. Šī parādība Baltijas jūrā gan neesot bieža.

LŪ Ģeogrāfijas un Zemes zinātņu fakultātes docents Jānis Lapinskis jau iepriekš skaidrojis, ka noteikti jāuzmanās tajās vietās, kur ir nelieli zemes rāgi un krasta līnija nav pilnīgi taisna. Baltijas jūrā tas, piemēram, ļoti raksturīgi ir Bernātiem, kur dienvidrietumu virziena vējš ūdeni visbiežāk dzen gar krastu uz ziemeļiem, bet tieši pie Bernātu raga, kur mainās krasta līnija, straume neturpina kustību gar krastu, bet ievirzās jūrā.

Tāpat jūrā, vēja un straumes ietekmē, dažkārt veidojas bedres, kas var kļūt par lamatām arī piesardzīgiem un pieredzējušiem peldētājiem. Tādēļ visdrošāk ir peldēties glābšanas staciju tuvumā un ievērot pludmalē izkārtos karogus. Ja tas ir dzeltens, tad pastāv bīstamība, ja sarkans – peldēties aizliegts! ▀

PADOMI

- Visdrošāk ir peldēties oficiālajās peldvietās! Ja tādu nav, peldvietas krastam jābūt lēzenam, vēlams ar cietu pamatu. Upēs jāizvēlas vieta, kur ir vismazākā straume, tuvumā nav atvaru vai citu bīstamu vietu.
- Nepeldieties viens! Ja uz ūdens radīsies problēmas, līdzās var nebūt citu cilvēku, kas spētu ekstremālā situācijā palīdzēt.
- Nepeldieties stiprā vējā, naktī vai negaisa laikā! Nakts nav labākais peldēšanas laiks, jo, aizpeldot tālāk no krasta, var apjukt un zaudēt orientēšanās spējas, lai atgrieztos atpakaļ.
- Nepārvērtējiet savus spēkus! Dižošanās ar spējām aizpeldēt vistālāk vai pārpeldēt pāri upei, nav tā vērtā, lai riskētu ar savu dzīvību. Turklāt, ja iepriekšējā sezonā varējāt pārpeldēt upi, tas vēl nenozīmē, ka fiziskā sagatavotība ir tāda, ka varat to izdarīt arī šobrīd.
- Ja esat pārkarsis saulē, ūdenī ejiet lēnām, lai nebūtu straujas ķermeņa temperatūras maiņas, kas var izraisīt muskuļu krampjus vai sirdsdarbības un asinsrites traucējumus.
- Vizinoties ar laivu, kuteri vai citu peldlīdzekli, obligāti uzvelciet glābšanas vestī.
- Bērniem atļauts ūdenī spēlēties ar piepūšamām rotaļlietām, ja pieaugušais atrodas ūdenī starp krastu un dziļumu.
- Ja bērns ūdenī atrodas dziļāk par jostasvietu, tad ar viņu nepārtraukti jāuztur vizuālais kontakts.
- Bērni jāuzmana no viļņiem, kas var nogāzt no kājām vai radīt tik negaidītu izbīli, ka mazulis no tā vien zaudē līdzsvaru. Turklāt vilkmes straume nemanot peldētāju var ienest dziļāk jūrā.
- Ja pie mājas ir dīķi, baseini, akas, tie jānorobežo tā, lai bērni vieni paši klāt netiktu, un mazuļus obligāti ir nepārtraukti jāuzrauga. Piemājas baseinos neatstājiet peldošas rotaļlietas, kas piesaista mazuļu uzmanību.
- Ja esat iekļuvis straumē, jāsauglabā miers, jāpeld pa strauimi uz priekšu, cenšoties nokļūt tuvāk krastam.
- Ūdenī nevajag jokojoties skaļi saukt "Palīgā! Slīkstu!", jo situācijā, kad tiešām būs vajadzīga palīdzība, neviens vairs nepievērsīs uzmanību.

AVOTS: VUGD

SKAITĻI

- 59% Latvijas iedzīvotāju nav pārliecināti par savu peldētprasmi un 12% peldēt neprot vispār.
- 49% aptaujāto pie ūdens vai ūdenī ir piedzīvojuši kādu nepatīkamu starpgadījumu, bet gandrīz katrs ceturtais iedzīvotājs (24%) ir slīcis pats.
- Katrs piektais aptaujātais (19%) peld vietās, kur nav citu cilvēku, un norāda, ka peldvietai un apstākļiem uzmanību nepievērš.
- Salīdzinājumā ar 2020. gadu par 5% audzis to iedzīvotāju īpatsvars, kuri atzīst, ka vienmēr izvēlas labi pazīstamas ūdenstīlpes – uz to norāda 74% aptaujāto.

AVOTS: AAS "BALTA" APTAUJA.