

INFORMATĪVO MATERIĀLU PAKOTNE VASARAI!



Informatīvie materiāli izvietojami pašvaldību mājaslapās un sociālajos tīklos iedzīvotāju informēšanai par piesardzības pasākumiem saulē un drošību pie/uz ūdens.

Iepazīsties ar informatīvajiem materiāliem par piesardzību saulē!



Klikšķini uz attēla vai nosaukuma un nonāc pie atbilstošā materiāla!



Infografika "Trīs U un esi gatavs tikties ar sauli"



Infografika "Saulojies droši"



Brošūra "Saulošanās ietekme uz veselību"



Video "Necepies! Pasargā sevi no ādas vēža"



Video "Ievēro piesardzību, uzturoties saulē"



Pastkarte "Necepies!"



Buklets "Kā pasargāt sevi no ādas vēža?"



Kampaņa "Necepies! Izvēlies dzīvot!"

Iepazīsties ar informatīvajiem materiāliem par drošību pie un uz ūdens!

DROŠAS UN PIEMĒROTAS PELDEVESTES IZVĒLE
Latvijā katru gadu nosīkst vidēji 130 cilvēki (t.sk. 6 bērni)*

Mokli vēstī marķējumi:
CE zīmi, izstrādātāju, peldvestes izvēli, peldvestes izvēli.

PAREIZA UN DROŠA PELDEVESTES LIETOŠANA
Peldvesti, kas Tavi bērni būs izmantojuši, jāizvēlas pareizi, lai nodrošinātu drošību un komfortu. Drošības kods ir uzdrukēts uz peldvestes, lai nodrošinātu drošību un komfortu. Peldvesti, kas Tavi bērni būs izmantojuši, jāizvēlas pareizi, lai nodrošinātu drošību un komfortu.

man_ir_mugurkauls

20.451 līķes

AKTĪVA ATPŪTA PIE ŪDENS UN TAVA DROŠĪBA

ESI DROŠS PIE UN UZ ŪDENS!

#Pasaulēnosīkšanasnovērtēšanasdiena

Infografika "Drošas un piemērotas peldvestes izvēle"

Brošūra par aktīvu atpūtu pie ūdens "Man ir mugurkauls"

Darba lapa bērniem "Drošība uz ūdens"

Atrodi 7 bīstamas situācijas, un uzziņi, kā droši atpūties pie ūdens!

Es atradīš... no 7 bīstamām situācijām

Virtuālā tūre "Peldies droši"

BĒRNAM DROŠA VASARA

KontROLSARAKETS PIRMSKOLAS UN SĀKUMSKOLAS VECEMA BĒRNIEM

Laikā, kad bērniem ir jānodrošina drošība, ir svarīgi apņemt bērnus ar drošības uzdevumiem.

KontROLSARAKSTS "Bērnām droša vasara"

STARPTAUTISKĀ ŪDENS DROŠĪBAS DIENA

15 MAIJS

Darba lapa sākumskolas vecuma bērniem

Darba lapa sākumskolas vecuma bērniem

DOMĀ AR GALVU, NELEC UZ TĀS!

Latvijā reģistrēto traumu skaits, kas gūtas lecot ūdenī

SEKAS MUGURKAULA KAKLA DALĀS SKRIEMĒLU TRAUMAI (LŪZUMAM):

Ja esi klāt nelaimes gadījumam: 112

Infografika "Domā ar galvu. Nelec uz tās!"

PELDIES DROŠĪ!

NEPELDIES: Iekā vājā, nogurū, lieta, nakstī

PIEKĒSROKU DOD OFICIĀLIĀS PELDEVĪETĀS JA TUVUMĀ TĀDAS NAV, TĀD ZĪVĒLĒS PELDEVĪETU, KURAI

NEPELDIES VIVS: nepeldies vīvā, nepeldies vīvā, nepeldies vīvā

VIENMĒR PĒSKATI: ūdens tuvumā un neatstājiet bērnu uz mājām vienam

NOSĪKŠANA UN SLĪKŠANA 2021. gadā: 125 nāves gadījumi (t.sk. 7 bērni)

Infografika "Peldies droši"

PĀRGALVIS BEZGALVIS

RŪPĒJIES PAR DROŠĪBU!

Aktīva atpūta: rīcības, rīcības, rīcības

TU RISKĒ GŪT GALVAS UN MUGURKAULA TRAUMAS!

UZMANĪBU, GATAVĪBU, PARALĪZI!

Infografika "Pārgalvis=Bezgalvis"

Padomi DROŠAI ATPŪTĀI PIE ŪDENS

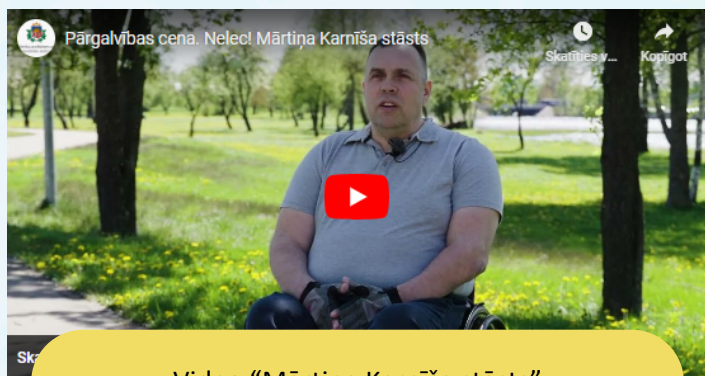
- Nepeldies tālāk par peldēšanas zonu, kas norobežota ar bojām.
- Ūdenī brien lēnām, taustot pamatu. Neļauj pašam, ja esi stipri saņēmis saulē.
- Nepeldies lielā vējā, naktī vai negaisa laikā.
- Regulāri atdā savas peldēšanas rīcības, ja nekad nepeldi viens.
- Obligāti pārvietojies ar ūdens transportu.
- Izvēlies drošu peldvietu, kurās krasts ir lēzens un ar ciešu pamatu.
- Neļauj nepeldēt alkohola un citu apreibinošu vielu ietekmētiem.
- Podziņies, pirms parādās sāpīgs un lieto saules aizsargkrēmu (SPF 50).
- Viņiem izvērtē savas spējas un glābjot citu, neapdraudiet sevi. Sauc palīgu citus cilvēkus un glābēju.
- Rūpīgi izvērtē savas spējas! Peldēt uz krasta, ja nogurati vai pasliktināta jūsu veselība.
- Neļauj ūdenī ne uz galvas, ne kājam un neļauj to darīt ar citiem.
- Viņiem izvērtē savas spējas un glābjot citu, neapdraudiet sevi. Sauc palīgu citus cilvēkus un glābēju.

Infografika "Droša atpūta pie ūdens"

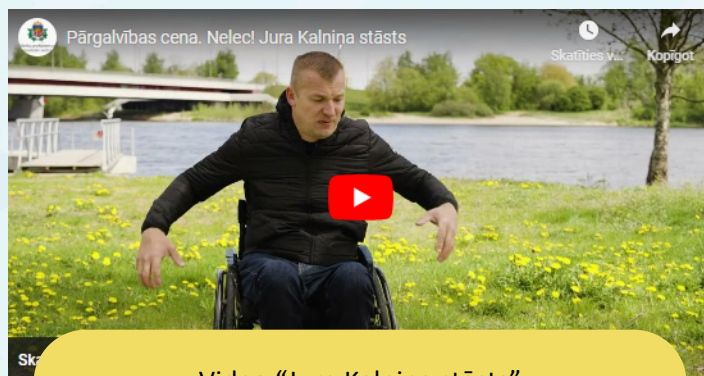
Iepazīsties ar informatīvajiem materiāliem par drošību pie un uz ūdens!



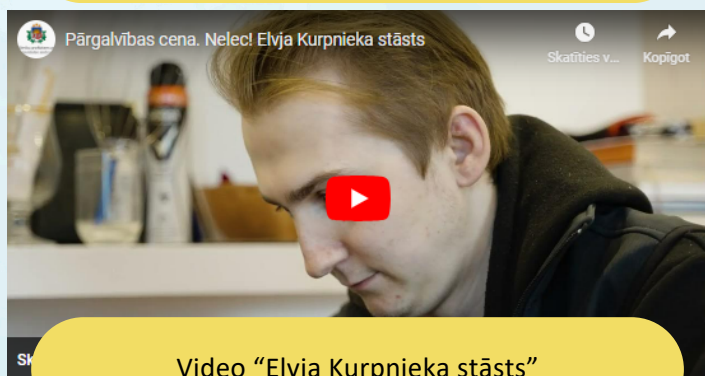
Kampaņa “Pārgalvības cena. Nelec!”



Video “Mārtiņa Karniša stāsts”



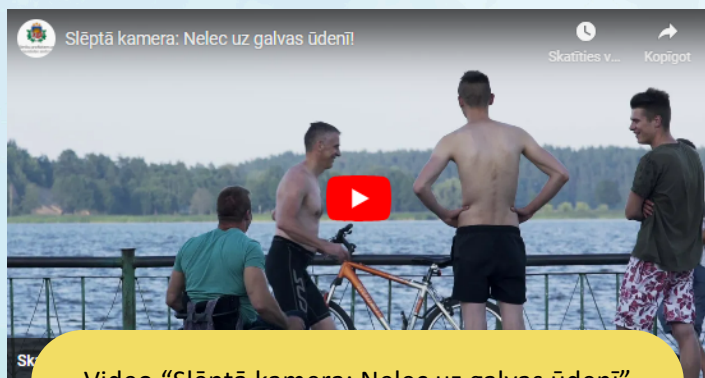
Video “Jura Kalniņa stāsts”



Video “Elvja Kurpnieka stāsts”



Video “Jura stāsts”



Video “Slēptā kamera: Nelec uz galvas ūdenī”



Video “Pārgalvis=Bezgalvis”

Ar visiem SPKC izstrādātajiem informatīvajiem materiāliem iespējams iepazīties [šeit](#).

Materiālus, pie kuriem ir atzīme “Pieejams drukātā formātā”, var saņemt drukātā formātā bez maksas Rīgā, Dunties ielā 22, k-5, iepriekš **aizpildot pieteikuma veidlapu**, kas atrodama šeit: <https://www.spkc.gov.lv/lv/form/pasutit-informativos-materialus>.