

# DROŠAS PELDĒŠANĀS NOTEIKUMI



**PIESKATIET BĒRNUS!**  
Vienmēr uzraugiet  
bērnus, kad viņi ir  
ūdenī vai tā tuvumā!  
**ATCERIETIES -  
PIESKATĪT BĒRNUS IR  
VECĀKU  
PIENĀKUMS!**

**MĀCIET PELDĒT!**  
Pieradiniet bērnus pie  
ūdens agrīnā vecumā,  
māciet peldēt un  
stāstiet par drošību  
ūdenī un pie  
ūdenstīlpēm!



**MĀCĪTIES PELDĒT  
PROFESIONĀLA  
PELDĒŠANĀS TRENERA  
VADĪBĀ!**



**APRĪKOJUMS IR  
SVARĪGS**  
Gādāriet, lai bērni  
vienmēr izmantotu  
peldvestes.



**PIEPŪŠAMIE  
PELIDLĪDZEKĻI NAV  
DROŠI!**

**PIRMĀ PALĪDZĪBA**  
Apgūstiet un  
regulāri  
atkārtojiet  
zināšanas par  
pirmās palīdzības  
sniegšanu



**NEPELDĒT VIENATNĒ!**  
Nekad neļaujiet  
bērnam peldēt vienam  
un pirms pludmales vai  
peldbaseina  
apmeklējuma vienmēr  
pārlicinieties, ka bērns  
ūdenī dosies kopā ar  
pieaugušo!  
**BĒRNIEM ATRASTIES  
ŪDENĪ TIKAI  
PIEAUGUŠO  
KLĀTBŪTNĒ!**



## **ESIET MODRI UN PIESKATIET BĒRNUS PIE ŪDENS UN ŪDENĪ!**