

DROŠAS PELDĒŠANĀS NOTEIKUMI

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

**MĀCĪTIES PELDĒT
PROFESIONĀLA
PELDĒŠANĀS TRENERA
VADĪBĀ!**



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



ESIET MODRI UN PIESKATIET BĒRNUS PIE ŪDENS UN ŪDENĪ!

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 parliecinieties, ka bērns ūdenī dosies kopā ar pieaugušo!
**BĒRNIEM ATRASTIES
ŪDENĪ TIKAI
PIEAUGUŠO
KLĀTBŪTNĒ!**



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

**PIEPŪŠAMIE
PELDLĪDZEĶLI NAV
DROŠĪ!**

