

## IEVADS

Pagājušā gada noslikušo statistika ir biedējoša – ne tikai kopējo skaitļu dinamikā, bet tieši šādi bojā gājušo bērnu skaits. Statistiskās tendences var nolaist dažādi un, nenoliedzami, arī

sezonalitātei, laikapstākļiem konkrētajā gadā ir sava loma noslīkšanas riska svārstībās, tomēr – kas tiek darīts, lai vairotu vismaz jaunākās paaudzes peldētprasmi un drošību uz ūdens?

## Skolu iespējas un izvēle

Vai izglītības jomas ieguldījums bērnu ūdenspratības – kā peldētprasmes, tā zināšanās par ūdensdrošību – vairošanā ir tik trūcīgs? Normatīvi, pamata un vidējā izglītībā noteiktie standarti, gan ierāda peldēšanu kā būtisku fiziskās veselības un arī dzīvības risku vadības elementu, tomēr pagaidām tā ir palikusi tikai kā viena no fizisko aktivitāšu iespējām, ņemot vērā izglītības iestāžu tehnisko nodrošinājumu. Tātad peldētprasmes mācību kontekstā – tas ir skolā esošs vai racionālā attālumā pieejams peldbaseins, kā arī mācību iestādes budžetā pastāvīgi ietverts finansējums vai iestādes dibinātāja ikgadēji īpaši piešķirts atbalsts šāda baseina nomai un skolēnu pārvadāšanai.

Valsts pamatzglītības standartā (Ministru kabineta noteikumi Nr.747) pie sasniedzamajiem rezultātiem veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā ir minēti teju desmit apgūstami pārvietošanās veidi, tostarp arī nūjošana, braukšana ar velosipēdu un slēpošana. Taču skolām, atbilstoši klimatiskajiem apstākļiem un iestādes materiāli tehniskajam nodrošinājumam, izvirzīts pienākums nodrošināt vingrināšanos tikai, kā minimums, divos pārvietošanās veidos. Līdz ar to peldēšana ir tikai viena no šīm iespējām un stipri vien saistīta ar baseina nodrošinājumu.

Standartā minētas konkrētas skolēniem apgūstamās prasmes peldēšanā un niršanā, taču loģiski – tās attiecināmas, ja vispār tiek apgūta peldēšana. Vienlaikus pie sasniedzamajiem rezultātiem, skolēniem beidzot 3., 6. un 9. klasi, ietverta drošības principu kompetence dažādās vidēs un ekstrēmās situācijās. Trešās klases beidzējiem jābūt apguvu-

šiem drošas uzvedības pamatnoteikumus uz ūdens un būtu jāspēj atpazīt drošas situācijas baseinā un atklātā ūdenī. Sestās klases skolēniem vēlēts pazīt un izvērtēt situācijas, kad jāsniedz palīdzība "slīkstošajam" (tiek imitēts baseinā) no krasta, kad nepieciešams izmantot glābšanas vestes. Savukārt pamatskolas abiturienti, ceras, prot demonstrēt drošu rīcību ūdenī un pieņemt lēmumu, kā rīkoties iespējamās bīstamās situācijās ūdenī – aizrīšanās ar ūdeni, upes un jūras zemūdens straumes, krampji kājās, aizpeldēšana par tālu no krasta, atrašanās aukstā ūdenī, laivas apgāšanās.

Vidējās izglītības standartā peldēšana ir viens no pieciem daudzveidīgo fizisko aktivitāšu variantiem (bez komandu spēlēm, vienspēlēm, aktivitātēm ārā un telpās), ar kuru atļauts aizvietot kādu citu aktivitāti vai to piedāvāt skolēniem kā papildu izvēli. Līdz ar to sasniedzamajos rezultātos nav izvirzīti vispārēji visiem apgūstamie rezultāti, bet optimālais apguves līmenis. Arī vidusskolēniem drošības jomā izvirzīts sasniedzamais rezultāts – izpratne par drošības riskiem un adekvātu rīcību bīstamās situācijās. Tiesa, te nav pieminēti dzīvības un veselības draudi uz ūdens.

Lai veicinātu bērnu un jauniešu, kā arī visas sabiedrības izpratni par drošu atpūtu pie ūdens, Latvijas Peldēšanas federācija sadarbībā ar vairākiem partneriem pievērsusies iedzīvotāju izglītošanai šajā jomā. Publiskajā telpā tiek piedāvātas speciālistu intervijas, skolas vecuma bērniem izbraukuma nodarbībās stāsta par pareizu rīcību slīkšanas draudu apstākļos, kā arī tiek uzturēts portāls *peldidrosi.lv*, kur rodami arī informatīvi videomateriāli. □

**Ielūkojoties valsts mēroga statistikā par gandrīz desmitgadi, no 2010. līdz 2019. gadam, ir skaidri redzams, ka dzīvību zaudējumi kādu ārēju apstākļu ietekmē (kritieni, paškaitējums, saindēšanās, slīšana u.c.) ar svārstībām atsevišķos gados tomēr konsekventi mazinājušies.**

Aizpērn, 2019. gadā, gan absolūtie bojā gājušo skaitļi, gan to attiecība pret 100 tūkstošiem iedzīvotāju bija sasnieguši zemākos rādītājus visā desmitgadē. Tomēr visizplatītāko šādu nāves iemeslu proporcijas turpina daudz maz saglabāties – tā pārskatā par cilvēkdrošību uz ūdens 2019. gadā norādījusi Latvijas Peldēšanas federācija (LPF). Aptuveni 8% no visiem ārējiem nāves cēloņiem ir saistīti ar noslīkšanu. Starp citām noturīgākām tendencēm minams arī vīriešu lielais īpatsvars noslikušo vidū – tikai piektā daļa no 2019. gadā ūdenī dzīvību zaudējušajiem bijušas sievietes.

Tieši Vidzemē, tāpat arī Latgalē, aizpērn reģistrēts rekordzems noslikušo skaits – 12 cilvēki, kas bijis par trešdaļu mazāk kā iepriekšējā gadā. Tomēr vienlaikus, ņemot vērā apdzīvotības blīvumu, Vidzemē noteikts otrs lielākais noslikušo skaits – gandrīz 6,5 bojāgājušie uz 100 tūkstošiem iedzīvotāju.

Turpretī 2020. gads Latvijā ie-

## Neuzmanība un pārgalvība

zīmējās ne vien ar pandēmijas postošo gājienu, bet arī negaidītu noslikušo skaita palielināšanos visā valstī, turklāt īpaši bēdīgu statistiku attiecībā uz bērniem. Kopumā aizvadītajā gadā laikā noslīkstot dzīvību zaudējuši 128 cilvēki (2019. gadā – 103), liecina Slimību profilakses un kontroles centra (SPKC) apkopotais. LPF ceļ trauksmi, vērojot uzmanību uz vēl kādu pavērsienu: salīdzinot abus gadus, trīs reizes vairāk no ūdens bez dzīvības izcelti bērni vecumā līdz 14 gadiem. Ja aizpagājušajā gadā šādi ģimenēm traģiski notikumi bija trīs, tad 2020. gads turpmāk saistīsies ar veselu 10 agrīnā vecuma bērnu aiziešanu no dzīves noslīkstot.

Organizācija kā pēdējā desmitgadē nepieredzētu rādītāju uzsvērusi arī rekordlielo noslikušo skaitu vecumā līdz četriem gadiem – viena gada laikā zaudēti septiņi mazuli. Arī jauniešu vidū noslikušo skaits palielinājies, taču ne tik dramatiski – no astoņiem līdz vienpadsmit ūdenī mirušajiem gada laikā. Vecumposmā no 15 līdz 24 gadiem kritiskākie skaitļi pieredzēti 2014. un 2017. gadā, kad noslikušo 17 un 15 jaunieši.

LPF prezidents Aivars Platonovs, komentējot pērnā gada satraucošos rādītājus, pauž pārliecību – katra bērna zaudēta dzīvība nav nejaušība. "Tās ir

sekas ilgstošiem robiem mūsu izglītības sistēmā, mūsu uzvedības kultūrā un attieksmē." A. Platonovs uzskata, ka ūdenspratība būtu jāamācās ne tikai bērniem, bet arī pieaugušajiem: "Valsts uzdevums ir īstenot sabiedrības izglītošanu, sakārtot normatīvos aktus, definēt izpildāmus noteikumus."

Federācijas speciālisti atzīmējuši – jo vecāki bērni, jo biežāk slīšanas cēlonis ir neuzmanība, pārgalvība. Zināšanu un prasmju trūkums noved ne tikai pie neapdomīgas un pārgalvīgas rīcības, bet arī nespējas adekvāti rīkoties riska situācijās. Pērn kopumā bijuši arī 24 gadījumi, kad, atrodoties ūdenī vai tā tuvumā, gūtas traumas. Visbiežāk tie ir lūzumi, tostarp multipli kakla skriemeļu lūzumi. Lēcieni uz galvas ūdenī nezināmā vietā un atsišanās pret ūdenstilpes pamatu vai kādu ciētu priekšmetu var radīt arī ķermeņa paralīzi uz atlikušo mūžu.

Vienlaikus dienestu apkopotā informācija liecina, ka nelaimes notikušas arī piemājas ūdenstilpēs – dīķos, grāvjos, upēs, ezeros, peldbaseinos. Tas ir saistīts ar vecāku vai aizbildņu izpratni par riskiem ūdens tuvumā. LPF arī norāda – Latvijā diemžēl nepastāv nekādas normatīvi regulētas drošības prasības, kā jābūt ierīkotām piemājas ūdenstilpēm un baseiniem. □

## PIEREDZE

## Regularitāte un lēmumu treniņš ekstrēmām situācijām

Cēsu novadā ir vairākas pirmsskolas izglītības iestādes, kurās ierīkoti lielāki vai mazāki baseini, taču skolās šāda nodrošinājuma nav. Mūspusē lielākais publiski pieejams baseins ir Priekuļos esošais "Rifs", uz kuru jau vairāku gadu garumā apgūt peldētprasmi braucot audzēkņi no vairākām Cēsu skolām. Ierastā prakse esot 10 nodarbību cikls rudens pusē un tikpat garš pavasarī. Ļoti bieža viesņa "Rifā" ir blakus esošās Priekuļu vidusskolas sporta skolotāja Iveta Gulbinka. Viņa šeit ved mācīt ne tikai 3., 6. vai 9. klases skolēnus, kā to komplicētās loģistikas dēļ var atļauties attālākas skolas, bet visus audzēkņus. Kopumā tas skolai nozīmē baseina īri 22 stundas mēnesī. Pedagoģe, nenoliedzami, pamana atšķirību, kā ūdenī jūtas bērni, kuri ar šīm mācībām sastopas katru gadu, un skolēni, kuriem šī iespēja ir vien noteiktā vecumā un noteiktā nodarbību apjomā. Lai nu kā, I. Gulbinka uzteic, ka arī pēc 10 nodarbībām var novērot bū-

tisku progresu varēšanā un kustību koordinācijā. Ir bērni, kas spējot no pilnīgas nezināšanas strauji apgūt pat ļoti labu peldētprasmi, taču līdzās ir arī bērni, kas ar vestītēm un uzročiem arī pēc desmitās nodarbības vēl ar grūtībām koordinē kustības.

Priekuļu vidusskola peldēšanu kā apgūstamo fizisko aktivitāti saviem audzēkņiem nešaubīgi izvēlējusies jau drīz pēc publiskā peldbaseina atklāšanas 2005. gadā. Grēks neizmantojot tik tuvu resursu, ja izdevumi saistīti vien ar paša baseina apmeklējumu. Aizdomājoties par ūdens drošības situāciju Latvijā, pieredzējuši skolotāja gan neslēpj aizdomas, ka skumjā statistika biežāk un tiešāk saistīta ar pārgalvīgu attieksmi, pat ne tik daudz ar peldēšanas prasmēm.

Tik dažādo bīstamo situāciju dēļ, kādās jebkurš no mums dzīves laikā var nonākt, Priekuļu skolotāja savās nodarbībās daudz uzmanības velta ārkārtējo situāciju inscenējumiem. Kā piemēru viņa min uzdevumu izglābties visai klasei (16 skolēni) ar vienu peldriņķi, iemetot to baseina vidū. Pirmajā reizē audzēkņu reakcija bijusi instinktīva, un teorētiski varētu pieņemt, ka izglābās tikai pats ātrākais. Taču pēc vairākkārtējiem mēģinājumiem jaunieši nonākuši līdz idejām, kā panākt drošību visiem.

Priekuļos aizpērn viesojušies arī jaunieši no biedrības "Peldi

droši", kuri skolēniem mācījuši dažādus knifus, piemēram, kā noģērbties zem ūdens, kā novilkāt T-kreklu un uzvilkt patsviesto vesti. "Arī man nebija ienācis prātā, ka tas ir vajadzīgs un kā to darīt. Taču var gadīties situācija, ka izkrīti no laivas vai kā citādi, bet peldēt ar visām drēbēm ir ļoti grūti."

Mācīts arī, kā rīkoties bīstamās situācijās, kā iespējams palīdzēt, ja nav pieejams nepieciešamais inventārs. Var, piemēram, izmantot plastmasas pudeles, bet tās nedrīkst būt ne pilnas, ne arī tukšas, jo tukšu necik tālu neaizsviedīsi. Savukārt cilvēkam ūdenī pudeli vēlams nolikt zem zoda nevis, kā pirmajā mirklī šķiet, turēties pie tās. Tikpat svarīgi bērniem esot mācīt, kā rīkoties krampju gadījumā. Visas minētās prasmes, protams, būtu jāapgūst ne tikai skolēniem. I. Gulbinka skumji pieļauj iespējams, arī liela mēroga traģēdijās, kā "Estonia" liktenīgā nakts, būtu kaut nedaudz mazāks bojā gājušo skaits, ja cilvēki labāk zinātu, kā rīkoties. □

Lappusi sagatavoja  
LĪGA SALNĪTE

Projektu finansē  
Mediju atbalsta fonds  
no Latvijas valsts  
budžeta līdzekļiem

MAF  
Mediju atbalsta fonds