



DZĪVEŪDENĪ



# PALĪGLĪDZEKLIS

ŪDENS KOMPETENCES IEGŪŠANAI PELDĒŠANAS  
SKOLOTĀJIEM UN TRENERIEM, KURI STRĀDĀ AR BĒRNIEM  
UN JAUNIEŠIEM



# AUTORI (UZSKAITĪTI PĒC VALSTĪM):

## SOMIJA

**Riitta Vienola**, Arkādes Lietišķo Zinātņu Universitāte. Vecākā lektore (sporta un veselības veicināšana); Izglītības komisijas priekšsēdētāja vietniece (Starptautiskā Dzīvības Glābšanas Federācija, Eiropa (International Life Saving Federation Europe - ILSE), starptautiskā glābšanas instruktore (ILSE); Somijas Glābšanas komitejas locekle; Somijas Peldēšanas mācīšanas un glābšanas federācijas peldēšanas mācīšanas un glābšanas instruktore.

**Mikael Murro**, Arkādes Lietišķo Zinātņu Universitāte. Absolvents, bakalaurs sportā, peldēšanas skolotājs un glābējs.

**Tero Savolainen**. Speciālists (peldēšanas skolotājs), Somijas Peldēšanas mācīšanas un glābšanas federācija; Peldēšanas mācīšanas asociācijas starptautiskās federācijas komisijas loceklis.

## NORVĒGIJA

**Dagmar Dahl**, Ziemeļu Universitāte, Norvēģija, Sporta zinātņu departaments. Asociētā peldēšanas un glābšanas, kā arī sporta filozofijas profesore. Zinātniskā pētniece sporta/peldēšanas, reliģijas un kultūras jautājumos. Peldēšanas trenere; Norvēģijas Glābšanas asociācijas galvenā instruktore, Norvēģijas Peldēšanas federācijas peldēšanas skolotāju/instruktoru/glābēju kontroliere. Starptautiskās Sporta filozofijas asociācijas locekle (International Association for the Philosophy of Sports (IAPS)).

## LIETUVA

**Lina Miežienė**, Lietuvas Bērnu un jaunatnes centrs, peldēšanas skolotāja/trenere.

**Žana Skridlienė**, Lietuvas Bērnu un jaunatnes centrs, peldēšanas skolotāja/trenere.

**Dīana Kindurienė**, Lietuvas Bērnu un jaunatnes centrs, peldēšanas skolotāja/trenere.

**Liucija Balsienė**, Lietuvas Bērnu un jaunatnes centrs, peldēšanas skolotāja/trenere.

**Jurga Simanavičienė**, Lietuvas Bērnu un jaunatnes centrs, peldēšanas skolotāja/trenere.

**Egidijus Tindžiulis**, Lietuvas Bērnu un jaunatnes centrs, peldēšanas skolotājs/treners.

**Rasa Pabrėžaitė**, Lietuvas Bērnu un jaunatnes centrs, peldēšanas skolotāja/trenere.

**Simona Sigariova**, Lietuvas Bērnu un jaunatnes centrs, peldēšanas skolotāja/trenere.

**Tomas Rakovas**, Lietuvas Bērnu un jaunatnes centrs, psihologs, neformālās izglītības eksperts.

**Vaida Mockevičienė**, Lietuvas Bērnu un jaunatnes centrs, Veselības veicināšanas izglītības departamenta vadītāja.

## LATVIJA

**Aivars Platonovs**, Latvijas Peldēšanas federācijas prezidents.

**Jolanta Lazdāne**, Latvijas Peldēšanas federācijas izglītības projektu vadītāja.

Šī publikācija ir licencēta saskaņā ar Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International Licence (CC BY-NC 4.0). Materiālu var izmantot, izdalīt un pielāgot, norādot atsauci uz šo publikāciju un tās autoriem. Nevienu šīs publikācijas daļu nedrīkst pārdot vai citādi izmantot komerciālos nolūkos.

# SATURS

<b>PAR ŠO PALĪGLĪDZEKLI</b>		<b>4</b>
I.	DAŽI PEDAGOĢISKIE ASPEKTI PELDĒŠANAS SKOLOTĀJU DARBĀ	5
1.1.	<b>POZITĪVAS MĀCĪBU VIDES RADĪŠANA PELDĒŠANAS NODARBĪBĀS</b>	6
1.2.	<b>NODARBĪBU (AKTIVITĀŠU) PLĀNOŠANA UN ĪSTENOŠANA</b>	12
1.3.	<b>SKOLĒNU MOTIVĒŠANA</b>	15
1.4.	<b>DAŽĀDI MĀCĪBU VEIDI. MĀCĪBU STILI</b>	16
II.	ŪDENS PAMATKOMPETENCE	18
2.1.	<b>ŪDENS - ĪPAŠA VIDE: PAMATZINĀŠANAS UN PRAKSE PELDĒŠANAS APGŪŠANAI</b>	18
2.2.	<b>PELDĒŠANAS APGŪŠANAS ELEMENTI</b>	22
2.3.	<b>KUSTĪBA UZ PRIEKŠU: ČETRI PELDĒŠANAS STILU PIEMĒRI</b>	25
2.4.	<b>SOCIĀLI-EMOCIONĀLIE MĀCĪŠANĀS ASPEKTI UN MĀCĪŠANAS PADOMI</b>	39
III.	PAŠGLĀBŠANĀS UN DROŠAS GLĀBŠANAS IEMAŅAS	40
3.1.	<b>PELDĒŠANAS SPĒJAS SALĪDZINĀJUMĀ AR PAŠGLĀBŠANĀS UN VISPĀRĒJĀS ŪDENS DROŠĪBAS PRASMĒM</b>	41
3.2.	<b>KĀ MAINĪT ATTIEKSMI</b>	42
3.3.	<b>INDIVIDUĀLIE PELDLĪDZEKĻI</b>	43
3.4.	<b>PRAKTISKI PADOMI APMĀCĪBĀM RĪCĪBAI AR GLĀBŠANAS VESTĒM</b>	45
3.5.	<b>KĀ IDENTIFICĒT PERSONU, KURAI VAR DRAUDĒT BRIESMAS/NOSLĪKŠANA</b>	47
3.6.	<b>DROŠAS GLĀBŠANAS IEMAŅAS</b>	48
IV.	IZDZĪVOŠANAS UZ ŪDENS PRASMJU APMĀCĪBAS	50
4.1.	<b>GULĒŠANA UZ ŪDENS UN UZVEDĪBA ŪDENĪ</b>	52
4.2.	<b>PELDĒŠANA ĀRKĀRTAS SITUĀCIJĀS</b>	53
4.3.	<b>LĒKŠANA ŪDENĪ</b>	55
4.4.	<b>NIRŠANA ŪDENĪ</b>	57
V.	DROŠĪBAS ASPEKTI ATTIECĪBĀ UZ PELDĒŠANAS SKOLOTĀJU UN TRENERU PRASMĒM, ZINĀŠANĀM UN KOMPETENCI	59
5.1.	<b>KOMPETENTI PELDĒŠANAS SKOLOTĀJI UN PELDĒŠANAS TRENERI</b>	61
5.2.	<b>ATBILDĪBA PAR PELDĒŠANAS MĀCĪŠANU UN VADĪBU</b>	62
5.3.	<b>DROŠĀ MĀCĪBU VIDE IR VISSVARĪGĀKĀ</b>	64
5.4.	<b>PROFILAKSE</b>	65
5.5.	<b>RISKU IZVĒRTĒŠANA UN RISKA PĀRVALDĪBA</b>	66
5.6.	<b>GRUPAS LIELUMS</b>	67
5.7.	<b>GRUPAS VADĪBA UN PASĀKUMU ORGANIZĒŠANA PELDBASEINĀ</b>	68
<b>PIELIKUMI</b>		<b>69</b>
1.	<b>DROŠĪBAS UZ ŪDENS PADOMI</b>	69
1.1.	<b>VECĀKIEM</b>	70
1.2.	<b>BĒRNIEM</b>	71
1.3.	<b>DROŠĪBA UZ LEDUS</b>	73
2.	<b>VINGRINĀJUMI UN UZDEVUMI ŪDENSIZDZĪVOŠANAS PRASMJU MĀCĪBĀM</b>	76
3.	<b>PRAŠĪBAS "PELDĒŠANAS ABC" SERTIFIKĀTIEM</b>	78
4.	<b>JUNIORU GLĀBĒJU KLUBS</b>	81
5.	<b>PELDĒŠANAS SKOLOTĀJA/PELDĒŠANAS TRENERA KONTROLSARAKSTS</b>	93
6.	<b>DROŠĪBAS ASPEKTI ATTIECĪBĀ UZ PELDBASEINIEM</b>	95
6.1.	<b>RISKU IZVĒRTĒŠANA/RISKA NOVĒRTĒŠANA</b>	96
6.2.	<b>PELDBASEINA PERSONĀLS</b>	97
6.3.	<b>GLĀBĒJI</b>	98
6.4.	<b>DROŠAS UN KVALITĀTĪVAS PELDĒŠANAS NODARBĪBAS</b>	100
7.	<b>ILS STARPTAUTISKĀS ŪDENS DROŠĪBAS UN PELDĒŠANAS IZGLĪTĪBAS PAMATNOSTĀDNES</b>	101
<b>IZMANTOTO AVOTU UN LITERATŪRAS SARAKSTS</b>		<b>104</b>

# PAR ŠO PALĪGLĪDZEKLI

Šis palīglīdzeklis ir praktisks ceļvedis peldēšanas skolotājiem, peldēšanas treneriem un citiem pedagogiem, kuri strādā ar bērniem un jauniešiem uz ūdens un pie ūdens.

Spēja peldēt un būt drošam uz ūdens ir svarīga dzīves prasme, un tā ir ļoti svarīga cilvēka izdzīvošanai un labklājībai. Tomēr tikai procentuāli nelielam skaitam bērnu un jauniešu Lietuvā un Latvijā ir pieejamas organizētas peldēšanas nodarbības. Pasaules Veselības Organizācija ir uzsvērusi, ka noslīkšana ir milzīgs sabiedrības drošības apdraudējums, jo īpaši, - Baltijas valstīs, kurās noslīkšanas rādītāji ir daudz augstāki nekā citās Ziemeļu vai Baltijas jūras reģiona valstīs (uz katriem 100 000 iedzīvotāju Lietuvā noslīkst 8,1, Latvijā - 6,0), salīdzinot ar Somiju - 2,4, Zviedriju un Norvēģiju - 1,4. Slīkšana bieži ir saistīta ar uzraudzības trūkumu, peldēšanu aizliegtās vietās un peldēšanas prasmju nepietiekamību. Kopīgi jācenšas risināt šos jautājumus un attīstīt peldēšanas izglītības kvalitāti. Lai gan peldēšanas spējas jau sen tiek uzskatītas par svarīgāko aspektu peldēšanas nodarbībās, pētnieki iebilst, ka peldēšanas prasmes vien nav pietiekamas, lai novērstu slīkšanu. Tāpēc šis palīglīdzeklis sniedz pilnīgāku priekšstatu par to, kas ir ūdens kompetences un kā tās var attīstīt. Tas aptver tādas jomas kā ūdens īpašības, peldēšanas prasmju iegūšana, drošība uz ūdens, attieksme, kā arī dažādus izglītības aspektus peldēšanas skolotāju darbā. Palīglīdzekļa mērķis ir nodrošināt praktiskus ar pamatzināšanām, praktiskiem padomiem un darbībām, lai palīdzētu bērniem un jauniešiem iemācīties peldēt un attīstīt ūdens kompetenci.

Šī publikācija tika izstrādāta kā daļa no Ziemeļvalstu-Baltijas valstu starpnozaru sadarbības projekta "Aquatic Life", kas īstenots *Nordplus Horizontal* programmas ietvaros. Projekts pulcēja kopā peldēšanas skolotājus, glābējus, sportistus un pētniekus no Lietuvas, Latvijas, Somijas un Norvēģijas, lai dalītos pieredzē peldēšanas izglītības jomā, izstrādātu kvalitatīvas peldēšanas mācību programmas un novērstu nelaimes gadījumus uz ūdens.

Mēs ceram, ka šis palīglīdzeklis kalpos kā praktisks resurss visiem, kuri palīdz bērniem un jauniešiem baudīt ūdens aktivitātes, būt veseliem un būt drošībā.

Ar cieņu, projekta komanda

<sup>1</sup> WHO, 2014. gads

<sup>2</sup> Stallman, 2017. gads



# I. DAŽI PEDAGOGISKIE ASPEKTI PELDĒŠANAS SKOLOTĀJU DARBĀ

## PĀRDOMAS PAR TO, KĀDAM IR JĀBŪT PELDĒŠANAS SKOLOTĀJAM:

Kā peldēšanas skolotājs vai treneris jūs vispirms esat pedagogs, kuram ir sava loma, lai palīdzētu bērniem un jauniešiem apgūt jaunas lietas un attīstīt sevi. Tāpēc kā peldēšanas pedagogam jums ir nepieciešamas ne tikai labas peldēšanas iemaņas un praktiskas zināšanas par peldēšanas mācīšanas metodēm, bet ir arī jāzina, kā savā klasē saprasties ar bērniem un jauniešiem, jāsaprot viņu attīstība un jāpalīdz viņiem mācīties.

Ja mācāt drošību uz ūdens un peldēšanu, ir svarīgi, ka:

- Jums ir zināšanas par ūdens un hidrodinamikas fizikālajām īpašībām, lai pieņemtu saprātīgus lēmumus.
- Jums pašam ir pozitīva attieksme pret ūdeni, un jūs rādāt, ka peldēties ir jautri.
- Jums ir zināšanas par bērnu attīstību.
- Jums ir jāprot radīt drošības sajūtu un drošu vidi, lai skolēni justos drošībā.
- Jums ir jāzina, kā lietot aprīkojumu. Jūs varat noteikt svarīgākos tehniskos elementus, lai tos padarītu par prioritāriem attiecībā pret tiem, kuri ir mazāk svarīgi, t.i., - jums ir jāsaprot, kā un kāpēc cilvēki var peldēt un kāpēc ir jāiegūst atbilstoša peldēšanas kompetence.

Nākamajās lappusēs ir ietverti daži pedagoģiski/izglītojoši ieteikumi, kas ir svarīgi mācīšanas procesā. Šeit prezentētās idejas ir balstītas izglītības zinātnē, kā arī neformālā mācīšanas un peldēšanas apmācību praktiskajā pieredzē, strādājot ar bērnu un jauniešu grupām.

# 1.1. POZITĪVAS MĀCĪBU VIDES RADĪŠANA PELDĒŠANAS NODARBĪBĀS

Peldēšanas nodarbības ir daudzpusīga pieredze visiem to dalībniekiem, - arī jums kā skolotājam. Peldēšanas nodarbības laikā skolēni ne tikai iesaistās ūdens aktivitātēs un kļūst fiziski aktīvi, bet arī nonāk kontaktā ar citiem grupas dalībniekiem, spēj tikt galā ar jaunām situācijām un dažādu emociju gammu. Peldēšanas nodarbības ir tikpat liela sociālā pieredze, cik fiziskie vingrinājumi. Grupas pieredze var būtiski ietekmēt skolēnu mācīšanos un panākumus peldēšanā, kā arī viņu emocionālo labklājību un vispārējo attīstību grupā. Tāpēc kā skolotājam jums ir svarīga loma tādu apstākļu radīšanā, kuri var palīdzēt jauniešiem justies drošiem, gaidītiem un gataviem mācīties savā klasē. Ir vairāki padomi pozitīvas un atbalstošas vides radīšanai nodarbībām jūsu klasē.

## NODARBĪBAS PIRMĀ UN PĒDĒJĀ MINŪTE

**Sasveicināšanās un atvadīšanās rituāli.** Katrai tikšanās reizei ir jāsākas ar to, ka visi skolēni sveicina viens otru, un jābeidzas ar atsveicināšanos. Neatkarīgi no tā, cik labi izglītojamie grupā pazīst viens otru, ir svarīgi, lai viņi sveicina viens otru pašā nodarbības sākumā un nodarbības beigās atsveicinās. Tas visiem dalībniekiem palīdz veidot pozitīvas attiecības un "iesaistīšanos", kā arī noskaņoties nodarbībai (esmu šeit, gatavs peldēšanai). Skolotājam šī sasveicināšanās var būt labs veids, kā ātri novērtēt katra skolēna emocionālo stāvokli un gatavību nodarbībai. Tas palīdz arī veidot draudzīgu atmosfēru. Šīs aktivitātes var būt īsas vārdu spēles vai citi tradicionālie sveiciens/sagaidīšanas rituāli.

**Pārdomas un pārskats nodarbības beigās.** Katras nodarbības beigās ieteicams ātri pārskatīt un pārdomāt to, kas tika apgūts nodarbības laikā. Ne vienmēr ir iespējams iedziļināties plašās diskusijās un individuālajās pārdomās, īpaši, - ar jaunākajiem bērniem, tomēr laba doma ir uz minūti apstāties un palūgt skolēnus izvērtēt savu mācīšanos: Kā es jutos? Par ko es priecājos visvairāk? Ko es iemācījos? Vai man joprojām ir grūti? Tās ir svarīgas prasmes skolēnu pašapziņai un spējai noņemt nākotnes mācību mērķus. Jautājumi palīdz arī koncentrēt visu uzmanību nodarbības beigām.

## DAŽI PADOMI:

**Sasveicināšanās loks:** grupas dalībnieks met bumbu/pludīnu, nosaucot otra cilvēka vārdu un sasveicinoties ar to. Pēc sasveicināšanās bumba tiek nodota atpakaļ. Pēc tam visi dodas ūdenī. Vēl viens variants: katrs dalībnieks dod blakus sēdošajam savu peldēšanas dēli un ātri dalās ar to, kas ir viņa prātā pirms nodarbības.

**Visi tie, kuri:** skolēni nostājas aplī. Skolotājs citu pēc cita nolasa vairākus teikumus. Visi tie, kuri piekrīt apgalvojumiem - nostājas centrā. Piemēram, visi tie, kam patīk saldējums; visi tie, kuri jūtas noguruši; visi tie, kuriem patīk peldēt uz muguras; visi tie, kuri ir gatavi lēkt ūdenī. Visi lec.

**Peldēšanas dēlis/nūdeles - pašnovērtējumam:** labs gan nodarbības sākumam, gan beigām. Palūdziet katram dalībniekam izvēlēties peldēšanas dēli/nūdeli tādā krāsā, kas simbolizē viņu sajūtu nodarbības beigās. Piemēram, "dzeltenā - jutos lieliski, enerģiski", "zaļā - jutos mierīgi, atslābināti", "zilā - jutos noguris", "sarkanā - jutos dusmīgi, vilies/vīlusies", "melnā - jutos skumīgi". Lūdziet visus sniegt īsu komentāru! Krāsas nozīme varētu būt atšķirīga atkarībā no jūsu jautājuma, piemēram, vai jūs šodien esat apguvuši jaunu prasmi? "Zaļā - ļoti labi, jutos pašpārliecināti", "dzeltenā - vajag uzlabot", "sarkanā/zilā - vajag kaut kādu palīdzību" vai taīlīdzīgi.

**Dzīvā skala:** vērtēšana beigās. Palūdziet visus piekrist vai nepiekrist apgalvojumiem, pozicionējot sevi skalā no + līdz - uz grīdas (vai arī, peldot ūdenī)! Cik sarežģīti man bija veikt šodienas uzdevumus? Cik ļoti esmu izbaudījis šīs aktivitātes? Aiciniet visus sniegt īsu komentāru!

**KOPĪGIE NOTEIKUMI UN VIENOŠANĀS KLASĒ:** peldbaseina noteikumi un īpašās vienošanās klasē ir jāzina un ar tām ir jādalās ar ikvienu. Tas ir ļoti svarīgi drošības apsvērumu dēļ, kā arī tas ietekmē disciplīnu un vienošanos ievērošanu klasē. Pirmās aktivitātes laikā ar grupu būtu labi izmantot tāfeli vai pulcēties kādā citā piemērotā vietā, lai kopā pierakstītu un pārskatītu peldēšanas klases galvenos noteikumus. Noteikumu kopumam ir jābūt piestiprinātam pie sienas un pamanāmam ikvienam (tas var būt arī peldbaseina vispārīgo noteikumu dēlis/plakāts). Tad pajautājiēt skolēniem, vai viņi vēlas ierosināt un pierakstīt kādus citus vienošanās punktus, kuri ir jāievēro! Katru reizi, kad tiek pārkāpti noteikumi, skolotājam ir jāatgādina klasei, par ko iepriekš ir panākta vienošanās.

**UZMANĪBU PIESAISTOŠIE SIGNĀLI:** pirmo aktivitāšu laikā ir svarīgi vienoties par galvenajiem signāliem uzmanības piesaistīšanai peldēšanas nodarbības laikā. Uzmanību piesaistošais signāls nozīmē, ka tas, kurš parāda "Uzmanību piesaistošo zīmi", aicina pievērst visu uzmanību, un ikvienam tas ir jārespektē. Piemēram, paskaidrojiet, ko nozīmē glābēja/skolotāja svilpes signāls, vai vienojieties par kopīgu zīmi "Visi ārā no ūdens!"! Vēl viens piemērs - tā var būt pacelta roka - starptautiski atzīta zīme uzmanības piesaistīšanai un klusumam. Visi, kuri redz pacelto roku, arī paceļ roku, pievērs uzmanību un klusē.

### KONCENTRĒJĒTIES UZ POZITĪVU UZVEDĪBU!

**Veicināšana un uzslavas.** Skolotājam jāņem vērā un jānovērtē ne tikai sasniegtie labie rezultāti, bet arī skolēnu centieni un pozitīvas uzvedības piemēri (noteikumu ievērošana, palīdzība citiem, draudzīgums, sadarbība, autonomija u. tml.). Svarīgi ir ne tikai uzslavēt, bet arī reaģēt uz konkrēto uzvedību, kura jums patika. "Labs darbs" vietā labāk ir pateikt: "Man patika, kā tu palīdzēji citiem" vai "Man patīk tavš entuziasms: tā turpini!" Tas palīdz skolēniem paaugstināt pašapziņu un izprast konkrēto uzvedību, kas viņiem ir jāievēro.<sup>3</sup>

**Regulāras atsauksmes.** Skolēniem ir vajadzīgas regulāras konstruktīvas atsauksmes no skolotāja par viņu progresu un uzvedību. Atsauksmēm jābūt individuālām, savlaicīgām un jāaptver gan skolēnu stiprās puses (skat. iepriekš), gan vājās puses. Atsauksmes var sniegt sarunas, vēstules vai cita veida komentāru veidā. Atsauksmēm ir jākoncentrējas uz skolēna konkrētām darbībām, nevis vispārīgajiem par cilvēka raksturu (t.i., - "Man nepatīk, ka tu šodien kavēji nodarbību, centies nekavēt nākamreiz!", nevis "Tu vienmēr kavē").

### CIEŅPILNAS ATTIECĪBAS

**Neiecietība pret iebiedēšanu un cita veida vardarbību.** Nekavējoties reaģējiet un pārtrauciet visu veidu iebiedēšanu, aizskaršanu vai agresiju, ko ievērojat grupā! Pabeidziet to ar vārdiem vai darbību vispirms - jautājumus uzdodiet vēlāk!

**Esiet paraugs bērniem!** Centieties ar saviem vārdiem un darbībām parādīt cienīgu attieksmi un uzvedības piemēru saviem skolēniem! Tas nozīmē, ka pret visiem jāizturas vienādi, jābūt godīgam, pieejamam ("Es esmu šeit, tu vari man pajautāt"), jākontrolē savas emocijas un jāatzīst savas kļūdas. Ir svarīgi sekot līdzi savām neverbālajām piezīmēm: atvērta/aicinoša ķermeņa poza, acu kontakts, runājot ar bērniem (nolaižoties līdz acu līmenim), rāma balss un tonis, smaids. Šie padomi var radīt tūlītēju iespaidu uz jūsu skolēniem.

### POZITĪVA DISCIPLĪNA

Laikus reaģējiet uz negatīvu/traucējošu uzvedību! Izmantojiet veicināšanu nevis sodus! Tā vietā, lai vispirms apvainotu un sodītu, pārtrauciet graužošu uzvedību un runājiet ar iesaistīta-

<sup>3</sup> Dweck, 2007

jiem, atgādinot viņiem par noteikumiem un vienošanās punktiem! Ja graužoša uzvedība turpinās - uz laiku atstādiniet skolēnu no aktivitātēm un vēlāk pārrunājiet viņa rīcību ar skolēna vecākiem! Vienmēr centieties ievērot un dot stimulu pozitīvai uzvedībai!

## ASSESSING THE RISK OF ACTIVITIES

Starting a new, unusual activity in class is often challenging. When starting up with new teaching methods, games and exercises try to introduce the gradually, assessing the readiness of the group to take part in them. Special caution should be used when introducing new exercises that require children's interaction. For example, it could be difficult and even dangerous for a group to take part in a water game that requires trust in each other (like carrying or leading each other in the water) if the children are not yet familiar with each other. The purpose of all activities used in a class should be properly explained to participants.

## AKTIVITĀŠU RISKA VĒRTĒŠANA

Jaunu, neparastu aktivitāšu uzsākšana klasē bieži vien ir izaicinājums. Izmantojot jaunas mācību metodes, spēles un vingrinājumus, centieties tās ieviest pakāpeniski, izvērtējot grupas gatavību tajās piedalīties! Ieviešot jaunus vingrinājumus, kas prasa bērnu mijiedarbību, jāievēro īpaša piesardzība. Piemēram, grupai varētu būt grūti un pat bīstami piedalīties ūdens spēlēs, kas prasa uzticību vienam pret otru (tāpat kā nēsāt vai vest vienam otru ūdenī), ja bērni vēl nav savstarpēji pazīstami. Dalībniekiem ir pienācīgi jāizskaidro visu klasē izmantoto darbību mērķis.

## NEFORMĀLA KOMUNIKĀCIJA, HUMORS UN ROTAĻAS

**Neformālas/mazāk formālas attiecības** nenozīmē, ka peldēšanas skolotājam/trenerim ir jāklūst par labāko draugu saviem audzēkņiem, atklāti jādalās ar detaļām no savas privātās dzīves un visu laiku jārotaļājas. Tomēr tas nozīmē, ka jums jācenšas būt atvērtiem un sirsnīgiem pret saviem skolēniem un jāļauj viņiem iepazīt jūs kā cilvēku. Tāpēc laiku pa laikam būtu labi dalīties ar skolēniem kādā personiskā pieredzē, stāstos, īpašos gadījumos, kas jums ir svarīgi. Tas būs piemērs arī skolēniem, kā būt atvērtiem un sirsnīgiem savā starpā.

**Humors.** Neliels humors un rotaļas ir vajadzīgas labai nodarbībai. Tas palīdz mazināt stresu, piedod nodarbībai dzīvesprieku, kā arī uzlabo savstarpējās attiecības grupā. Tomēr pārāk daudz smieklu var būt graužoši un radīt līdzsvara trūkumu klasē. Jums ir jābūt arī vērtētājam attiecībā uz to, kāds humors ir piemērots klasē un kāds - nav. Nedrīkst pieļaut personisku aizvainošanu vai izsmejošus jokus, kā arī seksuāla rakstura jokus.

**Rotaļas.** Rotaļas ir lieliska metode praktisku ūdens iemaņu attīstīšanai, kā arī sociālo un emocionālo iemaņu iegūšanai peldēšanas aktivitāšu laikā. Taču tām ir jābūt skaidram izglītojošam mērķim un saistītām ar nodarbības mērķiem.

## DAUDZPUSĪGA MĀCĪŠANA/INDIVIDUALITĀTES RESPEKTĒŠANA

Visi bērni mācās atšķirīgi savā individuālajā veidā un savā tempā. Vairāk iespējams, ka skolēni sasniegs labākus rezultātus, ja skolotājs izmantos dažādas mācīšanas metodes: demonstrēšanu, novērošanu, rotaļas, prasmju apgūšanas aktivitātes, grupu aktivitātes un individuālas konsultācijas, dažādu maņu aktivizēšanu, ķermeņa kustības un domāšanu. Šajā palīglīdzeklī ir pieejamas vairākas atšķirīgas metodes, no kurām varat izvēlēties. Mēģiniet katrā nodarbībā apvienot un iekļaut dažādus mācību veidus, lai sasniegtu noteiktus nodarbības mērķus!<sup>3,4</sup>

<sup>4</sup> Pamatojoties uz "Lions Quest" (2015), "Prasmes izaugsmes programmai sociālai un emocionālai mācībai".

<sup>5</sup> Palīglīdzeklis sociālo un emocionālo prasmju novērtēšanai skolā. LVJC, 2018.



## PRAKTISKI PADOMI, KURI JĀPATUR PRĀTĀ, PLĀNOJOT UN VEICOT NODARBĪBU

Esiet labi sagatavojies katrai nodarbībai un pārziniet savu tēmu un to, kā izskaidrot katru prasmi! Izvēloties vingrinājumus un uzdevumus, ņemiet vērā individuālās atšķirības grupā!

- Pielāgojiet savas nodarbības par **baseina izmantošanu**, ņemot vērā bērnu spējas: bieži vien ir lietderīgāk peldēt daudz īsākos attālumos nekā vienā garā celiņā. Ja jūsu rīcībā ir trīs 25 m celiņi, kāpēc neizmantojiet tos šķērsām vai pa diagonāli? Vienlaikus var izmantot daudz vairāk dažādu variantu un tādējādi ir vieglāk apgūt jaunas spējas. Varbūt pamēģiniet citu veidu. Neļaujiet viņu slāpētājiem ierobežot savu kā peldēšanas skolotāja radošumu!
- Vai ir **skolēni ar īpašām vajadzībām**, kuriem nepieciešama papildu uzmanība vai drošības pasākumi (piemēram, skolēni ar epilepsiju, diabētu, astmu, hiperaktivitāti u. tml.)?
- Mazi bērni drīkst ienirt zem ūdens tikai tad, ja viņi ir iemācījušies izelpot zem ūdens.
- **Ja kļūst auksti, pārtrauciet nodarbību!** Izmantojiet dažas aktivitātes, lai bērniem nekļūst auksti! Rīkojiet īsākas nodarbības (30 min./40 min.) atkarībā no bērnu vecuma!
- **Sagatavošanās pirms ieiešanas baseina zonā:** kā peldēšanas skolotājam jums arī ir jāiet dušā un jāstāv pie baseina malas peldkostīmā, jo jums var nākties ieiet baseinā, ja tas ir piemēroti vai nepieciešams šai klasei (atkarīgs no mācību priekšmeta, līmeņa, kā arī skolēnu un skolotāju skaita). Jums ir peldēšanas spējas, un jūsu dzīvības glābšanas prasmes ir uzlabotas, un jūs ar nepacietību gaidāt patīkamās peldēšanas nodarbības.
- **Higiēna:** visiem skolēniem ir jāmazgājas dušā un jāvalkā atbilstošs peldkostīms.
- Peldbaseinā nav atļauts ienest ēdienus.
- Vienojieties par **signālu** visiem, kas nozīmē **“Visi ārā no ūdens!”** un, - pulcēties norādītajā vietā! Tas ir svarīgi gan ārkārtas gadījumos, gan arī noderīgi, lai pabeigtu nodarbības.
- Fizioloģisku iemeslu dēļ (paaugstināts spiediens, aukstums) mums visiem ir nepieciešamība biežāk doties uz tualeti, īpaši, - atrodoties ūdenī. Atgādiniet skolēniem **apmeklēt tualeti pirms došanās baseinā!** Atvieglājiet skolēniem iespēju nodarbības laikā apmeklēt tualeti, ja tas ir nepieciešams!
- Izmantojiet **pozitīvus norādījumus**, t.i., - izvairieties runāt par to, ko NEDRĪKST darīt, jo mūsu smadzenes uztver tikai pozitīvas ziņas un nav spējīgas izpildīt negatīvus signālus (“Nedomā par rozā ziloni, kurš ēd saldējumu!”)
- Izmantojiet **metaforas skaidrošanai** un aiciniet skolēnus izpētīt kustības **ar visām maņām:** ko viņi dzird, ko jūt uz savas ādas, ko redz un saož!
- Esiet godīgs un pozitīvs un centieties uzsvērt to, ko skolēns ir apguvis, pirms sniežat atbalstu un atsauksmi, lai uzlabotu sarežģītākas lietas!
- Esiet godīgs, izsakot uzslavas!
- **Pozicionēšana nodarbības laikā:** atkarībā no skolēnu spēju līmeņa, vecuma un skaita ir jāizlemj, vai stāvēt pie baseina, vai atrasties ūdenī. Var arī nodarbības laikā darīt abas lietas: atrasties ārpus ūdens un atrasties ūdenī, skaidrojot/rādot piemēru. Ar lielākām, prasmīgākām grupām ir noderīgi stāvēt ārpus ūdens, jo tad ir labāka pārredzamība un nepieciešamība pēc individuālas palīdzības - minimāla. Nostāieties vispiemērotākajā vietā, kurā visi skolēni var jūs redzēt UN dzirdēt! Trenējiet savu “peldbaseina balsi”, jo peldēšanas arēnās bieži

vien ir slikta akustika! Sniedziet īsus, skaidrus norādījumus un samaziniet gaidīšanas laiku! Ar jaunajiem izglītojamajiem un jaunākajiem bērniem ir noderīgi būt kopā ūdenī. Gādājiet par vēl vienu instruktoru, kurš nepieciešamības gadījumā var uzraudzīt no ārpuses, kamēr jūs mācāt ūdenī! Cilvēkiem, kuri nav peldētāji, var būt nepieciešams fizisks atbalsts, un viņi bieži meklē kontaktu. Atcerieties, ka jums ir tikai viens roku pāris, tāpēc peldēšanas nūdele var būt noderīga kā atbalsts!

○ **Nodarbības laikā:** sagatavojiet visus materiālus/aprīkojumu un novietojiet pie baseina, kurā strādājat! Neļaujiet skolēniem, par kuriem esat atbildīgs, atrasties vienatnē bez uzraudzības! Izvairieties no muguras pagriešanas pret skolēniem! Ja strādājat lielākos baseinos, kuros jums ir jādala telpa ar citām grupām: regulāri saskaitiet savus grupas dalībniekus un pārliecinieties, ka visa grupa ir kopā ar jums!

○ **Skolēna prakse:** iemaņu atkārtošana var būt svarīga, bet tas var būt garlaicīgi: dažādojiet to ar dažādiem uzdevumiem un spēlēm!

○ **Atsauksmes:** sniedzot atsauksmes, esiet konstruktīvi, t.i., - sniedziet atsauksmes, saistībā ar kurām skolēns var strādāt! Izmantojiet arī pašnovērtēšanu, t.i., - skolēns iemācās novērot sevi, jūtot, vērojot, klausoties! Arī partneru atsauksmes ir ļoti noderīgas, jo ļauj skolēniem labāk saprast savas kustības, vērojot vienam otru, un viņi var aprakstīt redzēto.

○ Lēcienam/niršanai vienmēr jānotiek uzraudzībā un pēc skolotāja signāla. Ja ir nemierīgi skolēni, ieejiet ūdenī un ļaujiet tiem lēkt uz priekšu jūsu virzienā! Tā kā nemierīgi bērni mēdz lēkt pretī saviem uzticamajiem instruktoriem, tas var būt bīstami, ja stāvat baseina malā!

○ **Izmantojiet saprātīgu aprīkojumu!** Neizmantojiet aprīkojumu, kas procesu kļūšanai par drošu un pārliecinošu peldētāju padara grūtāku! Tas tikai veicina lielāku nedrošību ilgtermiņā (atbrīvošanās no šāda aprīkojuma pēc ilgāka laika rada lielāku nedrošību, nekā izvēloties nodarbības bez šādas pseido palīdzības jau pašā sākumā). Tas traucē iegūt drošības sajūtu, jo ūdenī ir nepareiza ķermeņa pozīcija. Tas intensificē rotāciju ap laterālo asi, peldētājs ūdenī "karājas" vertikāli!

○ **Aprīkojumam** nav jābūt nedz atraktīvam, nedz dārgam! Virtuves dvieļi, sūkļi, galda tenisa bumbiņas (NB! Pārbaudiet, vai notece nav *pārāk* liela, vai arī bumbiņas pazudīs un nobloķēs to), plastmasas krūzītes, spaiņi, baloni, plastmasas bumbiņas u. tml. noder daudzām aktivitātēm un rotaļām ūdenī!



## DAŽI NOTEIKUMI BĒRNIEM PELDBASEINA ZONĀ:

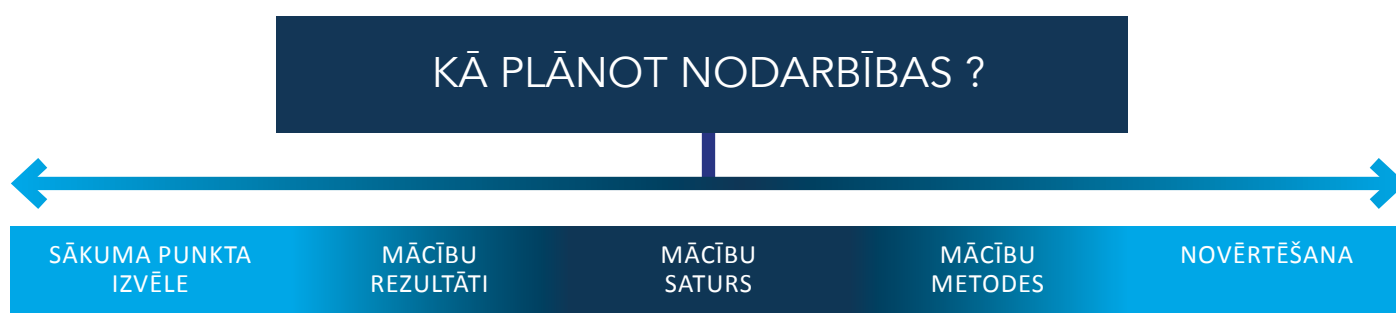
- Pirms ieiešanas baseina zonā ir jāapmeklē duša.
- Piesardzīgi staigājam, kad atrodamies uz grīdas pie baseina, jo grīda ir slidena.
- Dodamies uz pulcēšanās vietu pirms nodarbības sākuma un beigās.
- Esam apmeklējuši tualeti un dodam zīmi skolotājam, ja nepieciešams doties uz to nodarbības laikā.
- Ieejam ūdenī pēc tam, kad skolotājs mums liek to darīt.
- Vienmēr klausāmies skolotāju norādījumos un signālos.
- Nekādas košļājamās gumijas u. tml. baseina zonā!
- Esam laipni viens pret otru.
- Negrūžam citus bērnus no baseina malas vai neturam viņus zem ūdens.
- Kļūstam par labiem peldētājiem!



# 1.2. NODARBĪBU (AKTIVITĀŠU) PLĀNOŠANA UN ĪSTENOŠANA

## NODARBĪBU PLĀNOŠANA

Viens no svarīgākajiem uzdevumiem peldēšanas skolotājam vai trenerim ir profesionāli plānot nodarbības/mācības. Atkarībā no organizatoriskās struktūras skolotājam/trenerim var būt gatavas plānotās programmas vai arī viņš ir izveidojis savu programmu. Ja vēlaties plānot savas sesijas atsevišķi, tālāk tekstā piedāvātā struktūra var būt noderīga.<sup>6</sup>



### 1. SĀKUMA PUNKTA IZVĒLE

Sāciet plānot, noskaidrojot, kāda veida grupa jums ir!

- Cik veci ir skolēni?
- Kāds ir viņu līmenis (fiziskais/kognitīvais)?
- Vai viņi ir motivēti piedalīties?
- Vai viņiem ir īpašas vajadzības? Vai jums ir vajadzīgs pedagoga palīgs?
- Kas ir grupas dinamika? Vai viņi jau pazīst viens otru?
- Kāda ir fiziskā mācīšanās vide un cik daudz vietas jums ir?
- Kāds aprīkojums ir pieejams?
- Kāds ir jūsu zināšanu līmenis?
- Citi jautājumi?

### 2. MĀCĪBU REZULTĀTI

Ko jūs gribat, lai viņi mācās? Peldēšana un sports ir lieliska nodarbe, kurā apgūt uzvedības aspektus, piemēram, rūpēties par citiem, uzmundrināt citus, tikt galā ar prieka un dusmu izjūtām (uzvarot un zaudējot).

- (SA) Sociāli afektīvs: “Spēt sadarboties”
- (K) Kognitīvs: “Jēdziena “ūdensizturība” izpratne”
- (PM) Psihomotors: “Spēt pareizi veikt īrienus ar kājām”
- (F) Fizisks: “Paātrināt pulsu”
- (E) Ētisks: “Godīga spēle”

<sup>6</sup>Keskinen et al., 2018.



### 3. MĀCĪBU SATURS

Kā varat sasniegt jūsu mācību rezultātus? Kādus vingrinājumus jums vajadzētu izmantot? Labi aprakstiet savu saturu un/vai rādiet piemērus (piemēram, dažādas spēles, uzdevumus, ierakstus, stafetes, problēmu risināšanas uzdevumus)!

### 4. MĀCĪBU METODES

Kas ir labākais veids, kā iemācīt? Izvēloties mācīšanas stilu, ir svarīgi domāt, kurš pieņems lēmumus (skolotājs - skolēns).<sup>7</sup> Pēdējo desmitgažu laikā tika pielietoti dažādi mācību stili peldēšanas izglītībā. Tie ietver metodes, sākot ar orientēšanos uz pasniedzēju - vadītāju un beidzot ar mācīšanos, kas vērstas uz skolēniem.

- Vai dot rīkojumus, vai ļaut grupai domāt un pašiem atrast labāko ceļu?
- Vai viņiem jāstrādā pa pāriem - kā grupai, vai atsevišķi?
- Kurš sniedz atsauksmes: jūs, skolēni pāros; vai jums būtu jāpiedāvā kaut kādi kritēriji un jālūdz, lai viņi veic pašnovērtējumu?

### 5. NOVĒRTĒŠANA

Kā jūs uzzināt, ka viņi ir sasnieguši mācību rezultātus? Ja vēlaties, lai skolēni sadarbotos, neaizmirstiet par to sniegt viņiem atsauksmes! Pierakstiet uzdotos jautājumus, novērtējot grupu! Atcerieties, ka mācību rezultāti/mērķi un novērtējums ir jāsaista!

Ja vēlaties, lai grupa veic pašnovērtēšanu vai pāra novērtēšanu, kritērijus var uzrakstīt uz papīra ar izpildījumu/mērķiem.

## NODARBĪBAS STRUKTŪRA

### PELDĒŠANAS NODARBĪBA VAR SASTĀVĒT NO ŠĀDĀM DAĻĀM:

**Sagatavošana / Motivēšana**

**Atkārtotās daļa / Iesildīšanās**

**Mācīšanas un vingrinājumu daļa**

**Atkārtotās daļa / Pielietošanas daļa**

**Nodarbības pabeigšana / Novērtēšana**

### SAGATAVOŠANA / MOTIVĒŠANA

- Satikšanās pie baseina.
- Mācības sēkas; skolotājs sveicina skolēnus; tiek sniegti/atkārtoti norādījumi.
- Informācija par nodarbību - ko jūs darīsiet/kāds ir nodarbības mērķis.
- Ieiešana ūdenī: spēle vai cits vienojošs ievads.

<sup>7</sup>Mosston and Ashworth's (2008)

## ATKĀRTOŠANAS DAĻA / IESILDĪŠANĀS

- Agrāk apgūto prasmju atkārtošana, izmantojot spēles/uzdevumus.
- Gatavošanās jaunu prasmju apgūšanai ar spēļu/uzdevumu palīdzību.
- Padomājiet par stundu slodzi!

## MĀCĪŠANAS UN VINGRINĀJUMU DAĻA

- Jaunu prasmju apguve (prasmju attīstīšanas stadijas).
- Jaunu prasmju trenēšana.
- Praktizējiet prasmes, izmantojot daudzpusīgus un praktiskus uzdevumus un vingrinājumus!
- Jaunu prasmju un tādu, kuras dalībnieki iepriekš apguvuši, kombinēšana (praktiskie vingrinājumi - nodošanas efekts).

## ATKĀRTOŠANAS DAĻA / PIELIETOŠANAS DAĻA

- Vairāk “atbrīvota” pēc iepriekšējās mācīšanās fāzes, kura prasa aktīvu koncentrēšanos.
- Apgūto prasmju piemēru atkārtošana, izmantojot spēles, fantāzijas uzdevumus, savus treniņus.

## NODARBĪBAS PABEIGŠANA / NOVĒRTĒŠANA

- Apdomājiet pieredzi un novērtējiet mācīšanos!
- Izsakiet un pieprasiet atsauksmes!
- Uzdodiet jebkādas mājas uzdevumus!
- Jūs varat arī informēt skolēnus par nākamo nodarbību.
- Nodarbība beidzas<sup>8</sup>.

<sup>8</sup> Keskinen et al., 2018.

## 1.3. SKOLĒNU MOTIVĒŠANA

Kas jums liek justies tā, ka atkal gribas nākt uz baseinu? Kāpēc tā iepriekšējā peldēšanas nodarbība bija tik jautra? Vai ir tā, ka dažiem bērniem patīk ūdens un citiem nepatīk, un mēs tur neko nevaram darīt? Apsverot šos jautājumus, mēs runājam par motivāciju. Galvenie jautājumi ir - vai varam palīdzēt bērniem būt motivētiem, - un kā?

Ir vairākas teorijas par motivāciju. Mēs apskatīsim vienu teoriju, kura ir daudz izmantota sporta un veselības jomā.

**PAŠNOTEIKŠANĀS TEORIJA** (PNT) ir plaša joma cilvēka motivācijas un personības izpētei. Pēc teorijas autoru teiktā, trīs psiholoģiskās vajadzības motivē indivīda uzvedību un komponentu noteikšanu, kas ir būtiski indivīda psiholoģiskajai veselībai un labsajūtai. Šīs trīs psiholoģiskās vajadzības ir: **autonomija**, **kompetence** un **atbilstības** (sasaistes) spēja.

**Autonomija:** cilvēks var pieņemt lēmumus pats, bez spiediena no ārienes.

**Kompetence:** sajūta, ka vari uzņemties izaicinājumus un gūt panākumus.

**Atbilstības (sasaistes) spēja:** tas, ka esam kopā; ir sajūta, ka mēs rūpējamies par citiem cilvēkiem un viņi par mums rūpējas.

**Kā peldēšanas skolotājs vai treneris var motivēt dalībniekus, "atbildot" uz viņu vajadzībām? Teoriju varat iekļaut piemērā šādā veidā:**

**AUTONOMIJA:** dodiet dalībniekam iespēju izvēlēties uzdevumus un ietekmēt nodarbību! Piemēram: piedāvāriet dažādas variācijas (ienirsti padusē!, ienirsti starp kājām!, vienkārši iegremdē muti ūdenī!)! Ļaujiet viņiem izvēlēties spēli vai ekipējumu! Jo vecāki viņi ir, jo lielāka brīvība jāpiedāvā. Ļaujiet viņiem izvēlēties iesildīšanos u. tml. vai lai viņi patstāvīgi saplāno mācības ar jūsu atbalstu!

**KOMPETENCE:** tas ir pats svarīgākais komponents iesācējiem. Ir ļoti svarīgi, ka instruktors vai treneris plāno savu nodarbību, lai visi justos labi. Jums vajadzētu zināt savas grupas līmeni un spēt mainīt savus plānus, kad tas nepieciešams. Uzdevumiem nevajadzētu būt ne pārāk viegliem, ne pārāk sarežģītiem.

**ATBILSTĪBAS (SASAISTES) SPĒJA:** veltiet laiku izvērtēšanai, kā grupa darbojas! Pārlicinieties, ka nav aizskarošu darbību! Labāk, ja instruktors vai treneris veido grupas un pārus tā, lai neviens nejostos atstumts.<sup>9</sup>

*You can study the theory more widely at: <http://selfdeterminationtheory.org/theory/>*

<sup>9</sup> Deci & Ryan, 2018.

## 1.4. DAŽĀDI MĀCĪBU VEIDI. MĀCĪBU STILI

### MĀCĪBU STILI

Runājot par mācīšanas stiliem kopumā, var izdalīt uz skolotāju vērstu mācību stilu un uz skolēnu vērstu mācību stilu. **Mācību stili** ar lielāku neatkarību un radošumu ir šādi:

**KOMANDAS STILS** - kurā pasniedzējs demonstrē, pieņem lēmumu un skolēni vienkārši seko līdz uzdevumu stilam; kurā skolēni joprojām seko trenera izvēlei attiecībā uz uzdevumu, taču paši pieņem lēmumus par to, kā izpildīt dotos uzdevumus.

**ABPUSĒJAIS JEB PARTNERA STILS** - kurā divi skolēni strādā kopā, novēro viens otru un sniedz atsauksmes par uzdevumiem.

**NELIELAS GRUPAS STILS** - divi skolēni, kuri strādā kopā, - ar iespēju, ka skolēni pārņem dažādas funkcijas.

**INDIVIDUĀLĀS PROGRAMMAS STILS** - piedāvā iespēju nodrošināt individuālas mācību programmas, kurās skolēni izvēlas paši savu adekvātu progresiju. Šis stils iekļauj divus variantus, kuriem piemīt lielāka neatkarība un radošums, tie ir: 1) problēmu risināšanas stils; 2) vadīts izzināšanas stils.<sup>10</sup>

Skolēna motivācijai ir lietderīgi sagatavot uzdevumu vai mācību laikā orientēt, nevis pielietot uz klasi orientētu motivācijas stilu, kurā viņi drīz var sajusties vīlušies, ja viņu sniegums tiek novērtēts salīdzinājumā ar viņu līmeni klasē un netiek saistīts ar viņu individuālo progresu un spējām.

### PROBLĒMU RISINĀŠANAS UN VADĪTS IZZINĀŠANAS STILS

Vēl viens mācīšanas veids, jo īpaši, - ja bērni nav motivēti piedalīties tiešās mācību grupas aktivitātēs, ir aicināt viņus izpētīt ūdeni un izmantot problēmu risināšanas vai vadītus izzināšanas uzdevumus. Šī netiešā mācīšana bieži var viņus izaicināt pierādīt un parādīt, ko viņi spēj izdarīt. YMCA - YSWIM mācību līdzeklī "Peldēšanas mācīšanas pamati" (*Teaching Swimming Fundamentals*) iesaka, kā skolotājam izvēlēties uzdevumus, kuri ir piemēroti situācijai un mācīšanās procesa līmenim.

#### PROBLĒMU RISINĀŠANAS STILS:

Cik dažādos veidos var iekļūt baseinā?

Kādā veidā var peldēt, turoties pie baseina malas?

<sup>10</sup>YMCA 1999, p. 5 .



Parādiet, kā jūs atgrūžaties no baseina malas!  
Kādos veidos variet samitrināt seju ar ūdeni?  
Cik veidos var likt rokām kustēties ūdenī?  
Kurš var radīt lielākās šļakatas ar kājām?  
Cik dažādos veidos var pārvietoties ūdenī - parādiet man!

### VADĪTS IZZINĀŠANAS STILS:

Kā tu vari iekļūt ūdenī, nenaslapinot seju?  
Kurš ir vieglākais veids, kā peldēt ar seju ūdenī?  
Kurš var, atgrūdiens no baseina malas, aizpeldēt vistālāk?  
Cik reizes vari iegremdēt seju ūdenī un pūst burbuļus?  
Kura rokas kustība ļauj tev peldēt atpakaļgaitā?  
Kura kājas kustība padara vieglāku peldēšanu uz priekšu? Cik tālu vari peldēt, nepieturoties?

## KOMBINĒTĀS PRASMES

### PROBLĒMU RISINĀŠANAS STILS

Kurš no jums var ielēkt un uzpeldēt, apguļoties uz muguras?  
Kurš no jums var atsperties, slīdēt ūdenī un tad apgriezties otrādi un uzpeldēt?  
Kurš no jums var aizturēt elpu un slīdēt zem ūdens?  
Kā tu vari kustināt rokas un noturēt galvu uz augšu?  
Kurš no jums var izdarīt īrienus ar kājām, neradot šļakatas slīdot ūdenī?  
Kurš no jums bez pieturēšanās var ielēkt un aizpeldēt līdz baseina otram galam?

### VADĪTS IZZINĀŠANAS STILS

Kurš lēciens ļauj agrāk sākt peldēt?  
Kurš ķermeņa stāvoklis ļauj izdarīt īrienus ar kājām ar mazāku šļakatu daudzumu?  
Kuras roku un kāju kustības ir visvieglāk lietot kopā?  
Kura rokas kustība ļauj slīdēt vistālāk un vieglāk?  
Cik daudz ieelpas jūs varat veikt, guļot ūdenī uz muguras?<sup>11</sup>

<sup>11</sup> YMCA: Teaching swimming fundamentals. Champaign: Human Kinetics, 1999, p.48.

## II. ŪDENS PAMATKOMPETENCE

### 2.1. ŪDENS - ĪPAŠA VIDE: PAMATZINĀŠANAS UN PRAKSE PELDĒŠANAS APGŪŠANAI

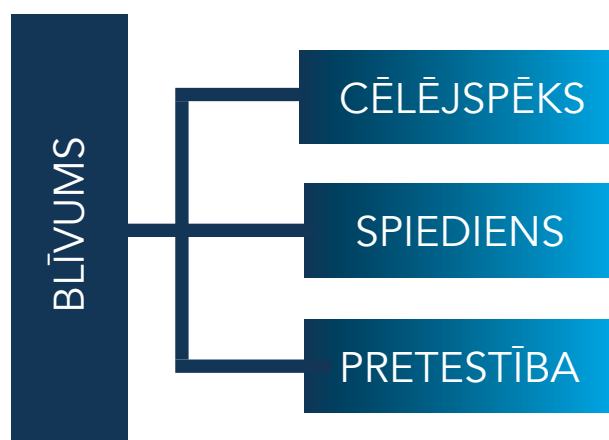
#### TEORIJA: ūdens fizikālās īpašības, kas ietekmē peldēšanu

NB! Šajās pirmajās nodaļās, runājot par “peldēšanu” un spēju peldēt, mēs esam ierobežojusi fiziskās pārvietošanās ūdenī terminu ar labi pazīstamiem peldēšanas paņēmieniem un to veikšanai nepieciešamajiem praktiskiem elementiem (skat. 2. nodaļu). Plašākā kontekstā spēja peldēt aptver vairāk par šo, - piemēram, lēkt ūdenī, izkļūt ārā, paciest temperatūras izmaiņas, būt gataviem dažādām problēmām atklātā ūdenī u. tml.

Ūdens ir svarīga vide dzīvībai un no ķīmijas viedokļa ir ļoti īpaša molekula. Tās struktūras dēļ patiesībā tai vajadzētu būt gāzei, lai gan, saskaņā ar van der Vālsa spēku, tā ir šķidrums. Šai plūstošajai videi piemīt vairākas fizikālās īpašības, kas ietekmē to, kāpēc un kā mēs varam peldēt, un kā izglītojamais jūt ūdeni. Tas var radīt nemieru un spriedzi peldētājam iesācējam, kad šķidruma elements netiek pareizi iepazīts. Tāpēc labs skolotājs vienmēr veltīs pietiekami daudz laika, lai skolēni pierastu pie ūdens un sadraudzētos ar ūdeni.

Ūdenim ir daudz lielāka spēja saglabāt siltumu nekā gaisam. Tas ir iemesls, kāpēc mums ūdenī ātrāk kļūst auksti un kāpēc ķermeņa temperatūra samazinās.

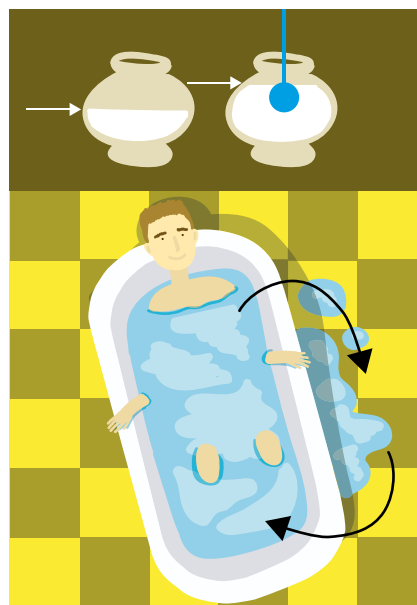
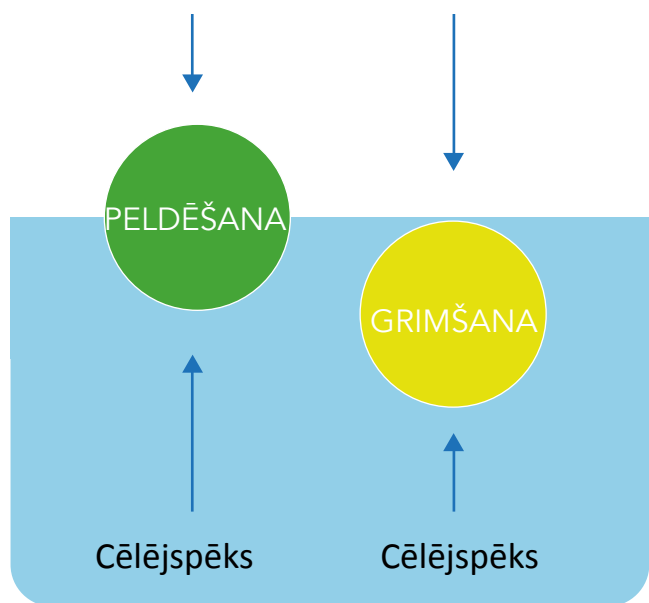
Ūdenim ir 800-1000 reižu lielāks blīvums nekā gaisam, un tas rada noteiktas fiziskas sekas, ko varam sajust ūdenī. Blīvums tiek definēts kā “Blīvums = masa/tilpums”.



Mēs varam sajust **cēlējspēku** un **peldspēju**. Viena svarīga lieta, lai saprastu, kā mēs varam peldēt un kāpēc kādam nepieciešama piepūle peldot, ir “Arhimēda spēks”.

*“Peldošs ķermenis izspiež tieši tādu pašu svaru ūdens. Ķermenis nogrims, ja tas nebūs pietiekami liels, lai izspiestu ūdeni, kas sver tikpat, cik tas sver, pat ja tas ir iegremdēts.”<sup>12</sup>*

<sup>12</sup> YMCA, 1999 p.110



\*Cēlējspēks vienāds ar izspiestā ūdens svaru

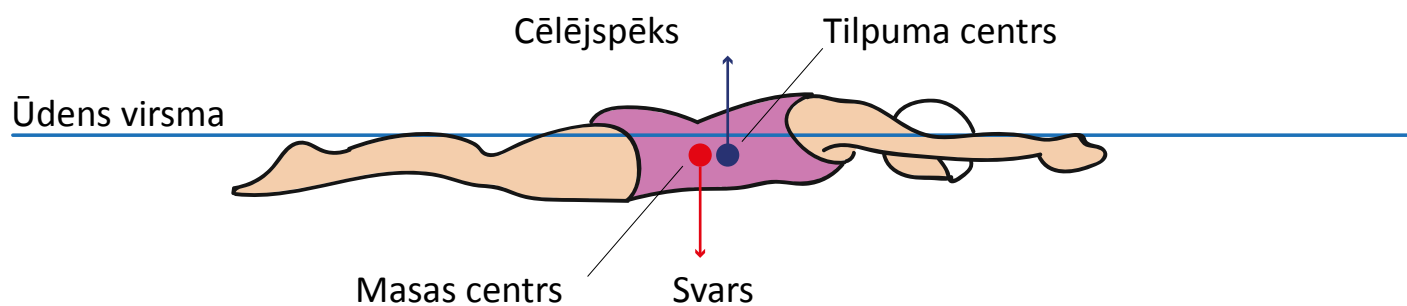
Izspiestais ūdens

=

Cēlējspēks

Attēli no Kristina Dailyde

Tas nozīmē, ka mums jāiegremdē viss ķermeņa tilpums, lai iegūtu maksimālu cēlējspēku. Ja kāds ir nemierīgs vai viņam ir nepiemērots ķermeņa stāvoklis, kad ķermeņa daļas ir ārpus ūdens, ķermeņa tilpums, kas izspiež ūdeni, ir samazināts, atbilstoši ir samazināts arī cēlējspēks: cilvēks grimst.



Tā kā ķermeņa taukiem ir mazāks blīvums nekā ūdenim un kaulu un muskuļu blīvums ir apmēram tāds pats kā saldūdenim, visi iegrimstot parasti peldēs. Ķermeņa tauku dēļ un tāpēc, ka mūsu plaušas ir piepildītas ar gaisu, kā arī citu tilpumu mūsu ķermenī dēļ, kuriem ir zems blīvums, ūdens daudzums, ko mēs izspiežam iegrimstot, parasti atbilst mazliet lielākam cilvēka svaram, un tāpēc mēs peldam! Jo vairāk palielinām savu ķermeņa tilpumu, piemēram, ieelpojot un piepildot plaušas, jo labāk peldam. Ja iesācējs mēģina to izdarīt virs ūdens un izcelt no ūdens ķermeņa daļas, izspiestā ūdens daudzums samazinās. Tad izspiestā ūdens daudzums būs mazāks par faktisko ķermeņa svaru, un cilvēks grimst. Cilvēka iespējamo peldspēju ūdenī nosaka pēc plaušu tilpuma un ķermeņa tauku daudzuma. Mūsu ķermeņa blīvums nav vienmērīgs, un tāpēc tas ietekmē mūsu peldspēju. Tas ietekmē ķermeņa stāvokli peldēšanas laikā. Peldspējas centrs ir pie mūsu krūtīm, bet masas centrs ir aptuveni pie mūsu gurniem. Tāpēc rodas efekts, ko mēs visi piedzīvojam, mēģinot peldēt bez jebkādam kustībām - kājas grimst! Ap mūsu laterālo asi atrodas rotācijas centrs.

Mēs varam sajūst **spiedienu** uz ķermeni. Tādēļ var paātrināties elpošana un sirds darbība. Blīvums rada arī lielāku **pretestību**. Tas padara kustību vēl nogurdinošāku. "Nespēks var iestāties ātrāk, salīdzinot ar to, ja tādas pašas kustības tiktu veiktas uz sauszemes, īpaši, - ja ūdens ir vēss."<sup>13</sup>

<sup>13</sup> YMCA 1999, p.11

**Svarīgi atcerēties:** pretestība palielinās apgriezti proporcionāli ātrumam, kas nozīmē, - jo ātrāk mēģinām peldēt, jo lielāka nozīme ir pretestības samazināšanai.

## SADRAUDZĒJIETIES AR ŪDENI: ROTALAS UN VINGRINĀJUMI ŪDENS PĒTĪŠANAI, IZMANTOJOT VISAS MAŅAS!



Pirms pirmās sastapšanās ar ūdeni jāveic šādas aktivitātes. Tās ir īpaši labas, lai piedzīvotu spiedienu, temperatūru un to, kas notiek ar mūsu maņām, atrodoties ūdenī. Tālāk uzskaitītajās aktivitātēs aprakstīti elementi un soļi ceļā uz kļūšanu par peldētāju. Tāpēc šajā nodaļā uzmanības centrā būs ietekme uz maņām.

**REDZE.** Kad cilvēki mācās peldēt ar seju ūdenī, viņu redze ir izkropļota, un attēli ir izplūduši. Redzes izkropļojumi var apgrūtināt mācīšanos.

**KLAUSĪŠANĀS.** Peldot galva ir iegremdēta ūdenī, tāpēc ir traucēta dzirde. Tas nozīmē, ka peldētāji nespēj skaidri sadzirdēt atsauksmes vai norādījumus. Pat paceļot galvu no ūdens, paiet dažas sekundes, līdz ūdens izplūst no auss ārējiem kanāliem.

Citas lietas, ko peldētāji pieredzēs citādi nekā uz sauszemes, ir pieskārieni un oža, kā arī atšķirīgas ķermeņa pozīcijas. Uz zemes mēs parasti atrodamies savā vidē vertikālā stāvoklī. Tomēr, kad mēģinām peldēt, mūsu ķermenim jābūt horizontālā stāvoklī, lai varētu efektīvi pārvietoties. Visi ārējie stimuli pēc tam ir jāinterpretē, ņemot vērā šo jauno pozīciju, kas ir radikāla pārmaiņa, salīdzinot ar iepriekšējo mācību pieredzi vertikālā stāvoklī uz zemes.



# ROTAĻAS UN AKTIVITĀTES; VISI ATRODAS SEKLĀ ŪDENĪ, KUR VAR NOSTĀVĒT STĀVUS

- **“Vilciena brauciens”**: skolotājs (lokomotīve), ieejot baseinā pa pakāpieniem, saņem bērņus (vagonus). Skolēni tur priekšējā dalībnieka plecus, bet atšķirīgā augstuma dēļ lokomotīvi tur pie gurniem. Vispirms vilciens dodas gar baseina malu, lai skolēni varētu turēties pie baseina malas, sperot pirmos soļus. Tad vilciens dodas caur tuneļiem (iegremdējoties), caur lavīnām (šļakstīšanās ar ūdeni), brauc augšup kalnā un lejup (ķermeņa stāvokļa maiņa), paātrina, palēnina ātrumu un apstājas “stacijās”.
- **“Karaļa uzaicinājums un rokasspiediens”**: visi pastaigājas baseinā un sveicina viens otru, paspiežot rokas un paklanoties viens otram, ar seju pieskaroties ūdenim.
- **“Burvju aka”**: skolotājs lielo riņķi tur tieši vidū, starp divām grupām. Uz grīdas pie baseina katrā pusē katrai grupai ir spainis. Katram bērnam tiek iedots kauss. Pēc starta visi dodas uz maģisko aku, lai iegūtu “maģisko ūdeni” un, izmantojot kausus, piepildītu grupas spaini ar šo ūdeni. Grupa, kura pirmā piepilda savu spaini, ir uzvarētāja. Abas grupas tiks aplietas kā dušā - nokristītas ar ūdeni no spaiņa: skolotājs iztukšo spaini pār visu grupu.
- **Izmantojot sūkļus un virtuves dvieļus**: slēpjoties zem virtuves dvieļa, kas ir nolikts uz ūdens virsmas - kā spoks. Izmantojot sūkļi “mazgāšanai”, gūstot maņu sajūtas, saspiežot sūkļi ar ūdeni uz galvas, spēlējot “ķerenes”.
- **“Sarkanā gaisma”**: vienam cilvēkam ir “sarkanā gaisma” (izmanto mazu nūju u. tml.), un viņš stāv baseina vidū. Grupa nostājas baseina vienā pusē, un mērķis ir tikt pāri uz otru pusi. Uz “sarkano gaismu” skatoties, neviens nedrīkst pakustēties, kad “sarkanā gaisma” apgriežas otrādi un to nevar redzēt, vienlaikus skaitot “VIENS - DIVI - TRĪS”, grupa cenšas virzīties uz priekšu. Kad “sarkanā gaisma” pēc “TRĪS” atkal apgriežas un ierauga kādu dalībnieku, kurš vēl kustas, tam ir trīs reizes jāiegremdējas, pirms kustību turpina.
- **“Rozīne un melone”**: visi stāv aplī, sadevušies rokās. Virzoties uz centru, kļūstot par tik mazu kā “rozīnīte”, tad, atkal strauji virzoties uz āru, viņi izpleš loku, lai tas būtu tik liels kā “melone”, tad atkal ātri pāriet uz centru līdz “rozīnes” lielumam; to pašu secību atkārto vairākas reizes.

Apvienojot elpošanas un iegremdēšanās aktivitātes, mēs varam vairāk izbaudīt savas sajūtas zem ūdens, piemēram, klausīties zem ūdens: Cik reizes skolotājs klauvē pie margām? Cik pirkstus var redzēt zem ūdens? Paskaties uz sevi organiskā stikla spogulī un taisi grimases!

Vēl viens veids, jo īpaši, - ja skolēni nav motivēti piedalīties tiešās mācību grupas aktivitātēs, ir aicināt viņus izpētīt ūdeni un izmantot problēmu risināšanas vai vadītus izzināšanas uzdevumus. Bieži vien tas viņus izaicinās pierādīt un parādīt, ko viņi var izdarīt. YMCA - YSWIM ieteikumi ir šādi: “Peldēšanas mācīšanas pamati” (*Teaching Swimming Fundamentals*) (1999). Kā skolotājam, jums ir jāizvēlas uzdevumi, kuri ir piemēroti situācijai un mācīšanās procesa līmenim.

## 2.2. PELDĒŠANAS APGŪŠANAS ELEMENTI



**IEVADS:** Ja vēlaties peldēt (šaurā nozīmē), jums ir jāapgūst virzīšanās uz priekšu. Lai virzītos uz priekšu, ir jāspēj slīdēt ūdenī. Lai varētu slīdēt ūdenī, ir jāprot gulēt uz ūdens. Lai varētu gulēt uz ūdens, ir jāspēj ielēkt. Lai lēktu ūdenī, jums jāspēj izelpot ūdenī, aizturēt elpu un kontrolēt ieelpu un izelpu. Lai apgūtu gulēšanu uz ūdens, slīdēšanu ūdenī un virzīšanos uz priekšu, ir nepieciešams līdzsvars. Līdzsvars ir netieša spēja regulēt ķermeni ūdenī un radīt sajūtu, ka vari peldēt, “balansēt” un justies komfortabli. Lai nodrošinātu pareizu virzīšanos, ir jāspēj arī pagriezties. Tas nozīmē, ka jūs jūtaties ērti lecot, nirstot, un kontrolējat savu elpošanu, un tad jūs spējat pielāgot savu ķermeni, sajūst peldspēju, palikt līdzsvara stāvoklī un izmantot savas kinētiskās sajūtas, lai atrastu līdzsvaru ūdenī.

Ļoti svarīgs elements, lai gūtu panākumus peldēšanā, ir labs līdzsvars un ķermeņa slīdējuma pozīcija ar nelielu frontālu pretestību. Savukārt virzīšanās uz priekšu notiek gan ar rokām, gan ar kājām, radot aktīvu pretestību, izmantojot fiziskos darbības un reakcijas principus un virpuli. Ķermeņa slīdējuma pozīciju var iegūt ar labu adekvātu sasprindzinājumu ķermenī. Neprasiet, lai skolēni būtu pārāk saspringti, jo tad muskuļi iegūs lielāku blīvumu un samazināsies peldspēja!

### **BREATHING: GAMES AND ACTIVITIES**

- **“RĪTA MAZGĀŠANĀS UN BROKASTIS”:** nomazgājiet sejas, “pagatavojiet” kādu tēju, pieliecot seju ūdenim un taisot burbulīšus, “vāriet olas”, iegremdējot seju vēl vairāk un radot lielākus burbuļus!
- **“BŪT PAR TROLLI”:** skatieties spogulī zem ūdens un veidojiet jocīgas grimases!
- **PŪTIET OLU KŪLEŅUS,** līdz tās apgriežas!
- **PŪTIET GALDA TENISA BUMBIŅAS** no vienas baseina malas uz otru! Turiet abas rokas aiz muguras!
- **“ŪDENS SŪKNIS”:** iemācieties elpot ritmiski! Divi un divi, un pēc kāda laika, - četri un četri, sadevušies rokās, stāvot viens otram priekšā. Pietupšanās. Vieni pietupjās uz ceļiem, iegrimst, kamēr otri stāv. Pirmie atkal iznirst, un otri iegrimst. Dariet to ātri, kā ūdens sūknis! Darot četri un četri, izveidojiet dažas sinhronizētas, radošas versijas!

## IEGRIMŠANA UN NIRŠANA: ROTAĻAS UN AKTIVITĀTES

- **PIEVIENOJĒTIES RĪTA RITUĀLAM!** “TV skatīšanās”: pamēģiniet apsēsties baseina dibenā, izelpojot ūdenī (radot burbuļus ar degunu un muti, lai samazinātu savu tilpumu)!
- **“AUTOMAŠĪNAS MAZGĀTAVA”**: skolēni stāv divās grupās, pirmajā iet cauri “Automašīnas mazgātavai”. Pirmā kāрта: Samērcēšana”, veidojot mazas šļakatas, tad - nākamā, un pēc tam - nākamā u. tml. Kad iziets cauri, “auto” ieņem savu vietu rindas beigās un tiek “mazgāts” nākamais. Otrā kāрта: “Tīrīšana”: spēcīgākas, lielākas šļakatas. Trešā kāрта: “Spodrināšana”. Skolēni, kuri strādā pāros, saņem virtuves dvieļi un abi tur to. Tagad auto “spodrina”, vai nu nirstot zem dvieļa, vai vismaz iegremdējoties zem dvieļa.
- **“DĀRGUMU MEDĪBAS”**: divas grupas vai individuāli. Novietojiet baseinā daudz grimstošu figūru un riņķu! Savāciet pēc iespējas vairāk dārgumu!
- **NIRŠANA** starp vai apkārt partnera kājām; varbūt nirstiet starp diviem vai trim kāju pāriem.
- **“NIRSTIET PIE SPOGUĻA!”** (organiskā stikla) baseina dibenā un paskatieties uz sevi, taisot jocīgas grimases!

## LĪDZVARA ATRAŠANA, PELDĒŠANA, SLĪDĒŠANA UN ROTĀCIJA: ROTAĻAS UN AKTIVITĀTES

- **ALFABĒTS - PELDĒŠANA**: peldiet uz muguras vai vēdera ar rokām un kājām, kas novietotas kā burti X - Y - I - O (sakļāvies kā lode)!
- **“BASKETBOLS UN VEĻAS MAZGĀŠANAS MAŠĪNA”**: divi un divi; viens peld kā bumba, otrs atsit “bumbu” (šeit var izbaudīt Arhimēda spēku un cilvēka tīro peldspēju). Sakļaujoties “lodē”, tai jāgriežas kā veļas mazgāšanas mašīnai. Vienmērīga un lēna griešanās: mazgāšanas programma jutīgiem audumiem, skalošanai/izgriešanai un ātrās programmas žāvēšanai ieslēgšana.
- **“BĒGUMA UN PAISUMA STRAUME”**: izveido grupu aplī, sadevušies rokās (alternatīvi, - ja liela grupa, - ar pleciem). Turieties stingri, kustieties pēc iespējas ātrāk pa apli, lai tiktu izveidota aplveida straume, pēc tam pēc signāla atlaidiet rokas un peldiet uz muguras pa straumi!
- **“STATUJAS TRANSPORTS”**: divi un divi: viens skolēns peld uz muguras slīdējumā ar atbilstošu sasprindzinājumu.
- **“VĀRĪT KARTUPEĻUS/VIRPUĻI”**: grupa stāv nelielā aplī, katram ir peldēšanas dēlis. Skolēns bez peldēšanas dēļa atrodas vidū un pēc signāla, peld kā bumbiņa/kartupelis pa vidu, kamēr pārējie rada šļakatas un viļņus virzienā uz centru, lai “kartupelis” tiktu “vārīts”.
- **LĒKĀŠANA PA SALĀM - ROTAĻA (LĪDZĪGI BALLIŠU SPĒLEI, MUZIKĀLIEM KRĒSLIEM)**: grupa stāv aplī, un visiem ir peldēšanas dēļi. Visi stāv uz sava peldēšanas dēļa aplī, starp dalībniekiem ir ļoti maz vietas. Tad pēc signāla no skolotāja puses visi pārceļas uz kaimiņa peldēšanas dēli pa labi (vai pa kreisi), neatlaižot peldēšanas dēli, nezaudējot līdzsvaru. Pēc dažiem “vingrināšanās apliem” šis varētu tapt par sacensību - tie, kuri zaudē peldēšanas dēļus/līdzsvaru, izstājas no spēles. Spēles beigās spēlē jāpaliek tikai diviem dalībniekiem.
- **PELDĒŠANA MIERA STĀVOKLĪ**: izstieptā ķermeņa pozā uz peldēšanas dēļa; peldiet uz ūdenspolo bumbas un kombinējiet peldēšanu uz bumbas un ar peldēšanas dēli zem pēdām vai citā veidā: peldēšana uz peldēšanas dēļa, kas novietots zem vēdera un bumbas turēšana ar roku.

## 2.3. KUSTĪBA UZ PRIEKŠU: ČETRI PELDĒŠANAS STILU PIEMĒRI

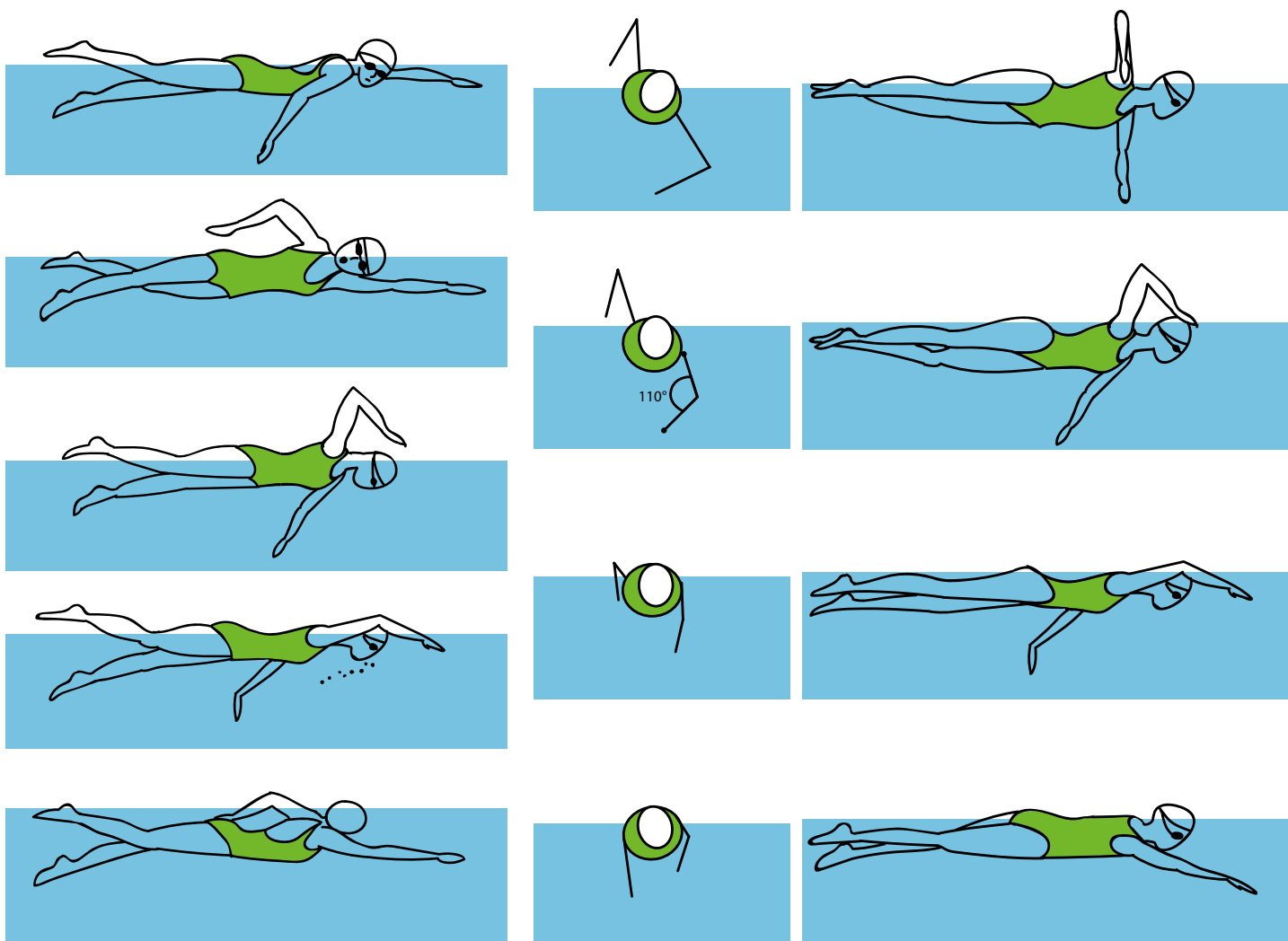
### PADOMĀJIET PAR PELDĒŠANAS TEHNIKAS IZVĒLI PELDĒŠANAI MĀCĪBĀM UN BRĪVĀ LAIKA NODARBĒM!

“Nav pirmā stila, visi stili ir pirmie”.<sup>14</sup> Peldēšanas stila izvēle jāveic pēc vispārības principa un tai jābūt vispusīgai. Skolēni un peldētāji ir indivīdi, un viņiem ir individuāla fiziskā sagatavotība. Maziem bērniem, piemēram, patīk peldēt kā čūskai/delfīnam, jo viņiem ir ļoti elastīgas locītavas un ķermenis. Tāpēc daudziem, iespējams, būs pārsteigums, ka elementārais tauriņstils tiem var nodrošināt priecīgu pieredzi, apgūstot peldēšanu. *Brass, ko izvēlas tradicionāli, patiesībā ir visgrūtākā tehnika, ja viss tiek darīts pareizi un efektīvi.* Turklāt tā ir vislētākā un enerģiju visprasošākā tehnika, ja meklējam tehniku treniņam un ar veselību saistītām fiziskām aktivitātēm. Svarīgi visiem stiliem ievērot līdzsvaru un ieturēt ķermeņa slīdējuma pozīciju, slīdot uz priekšu. Krauls ir visātrākā tehnika un vispopulārākā, trenējoties ikdienā. To izvēlas, arī peldot brīvajā stilā, ar galvu uz leju, kura pilda viļņu laušanas funkciju. Priekšējā vilnī iespējams ieelpot. Kraulā un peldot uz muguras, nepieciešama gareniskā rotācija; brasā un tauriņstilā nepieciešama rotācija ap šķērsenisko asi. Ir tehnikas, kuras var mācīties arī kombinācijā, t.i., - krauls un peldēšana uz muguras un brass kombinācijā ar tauriņstilu. Nākamajos minētos vingrinājumus kraulam var izmantot arī peldēšanai uz muguras.

<sup>14</sup> Stallman 2004

## 2.3.1. KRAULS - PAMATELEMENTI, METODISKAIS VEIDS UN DARBĪBAS

**KRAULS** (arī modernā peldēšana uz muguras) ir peldēšanas tehnika ar rotāciju ap garenisko asi. Lai izvairītos no frontālas pretestības, ir svarīgi saglabāt slīdoša ķermeņa pozu. Tāpēc nepieciešams labs līdzsvars. Peldētājs rotē no vienas puses uz otru. Neaizmirstiet kontrolēt šo rotāciju ar gurniem, nevis ar pleciem, lai izvairītos no nestabilitātes! Tas ir viss ķermenis, kas rotē. Rotējot uz sāniem, peldētājs var ieelpot lauztajā vilnī. Rokas un kājas kustas nepārtraukti. Pēc īriena ar pirkstu galiem vispirms rokas pārvietojas ūdenī, meklējot "īrienu". Šis ir pirmais īriens, līdz jūs nonākat līdz pleca līnijai, kas jūtams kā sava veida "vilkšana". Elkonis atrodas augstu, kad roka pāriet garām pleca līnijai. Paejot garām plecam un izstiepjot roku, līdz roka izpilda īrienu ar gurniem/augšstilbu, kas izpaužas kā "stumšana". Rokas paātrinās caur īrieniem. Kājas ir vaļīgas potītēs, vaļīgas ceļgala locītavas, un kājas kustas augšup un lejup, gurnu iniciētas, kā pātagas. Bērniem vieglāk saprast: kustini kājas kā vāritus spageti! ☺





# LĪDZSVARS UN ĶERMENA SLĪDĒJUMA POZĪCIJA; ĶERMENIS - PIETIEKAMI DZIĻI ŪDENĪ, LABA ĶERMENĀ SPRIEDZE:

- Lai sajustu ķermeņa slīdējuma pozīciju, varam sākt ar vingrinājumu uz grīdas: nogulieties uz grīdas uz muguras, vispirms - ar rokām gar sāniem, tad - ar izstieptām rokām virs galvas, un spiediet muguras apakšējo daļu uz leju, lai jūs pilnībā gulētu plakaniski slīdējuma pozīcijā! Pēc tam ūdenī slīdiet uz vēdera, atkal - ar izstieptām rokām, un ievēlciat vēderu, lai muguras apakšējo daļu padarītu tikpat līdzenu kā slīdējuma vingrinājumā uz grīdas! Sajūtiel, ka ūdenī peldat "augstu" virs ūdens virsmas!
- Peldēšanas dēlis - zem vēdera; izslidiniel to ārā, nezaudējot dēli (spiediell uz leju ar ķermeņa augšdaļu)!
- Slīdiell uz vēdera, sajūtielies tā, it kā jums zem vēdera joprojām būtu peldēšanas dēlis, veiciell nelie-las īriena ar kājām kustības no gūžas, ar rokām gar sāniem vai priekšā - slīdējuma pozā!
- Slīdiell uz vēdera; rokas priekšā - slīdējuma pozā, tad saritielieties kā bumba, skaitiell līdz trīs, atkal izstiepielies!
- Slīdiell uz vēdera, salieciell savas pēdas! Kas notiekl?
- Slīdiell uz muguras: tuiell kājas kopā, saspiestas; ietuiell līniju un ķermeņa sasprindziellājumu!
- Iztēlojielies, ka zem ķermeņa augšējās daļas ir peldēšanas dēlis, lai jūs varētu spieell uz leju krūtis!
- Eksperiellents: izslīdiell un skatielies uz savām pēdām! Kas notiekl?
- Tad - atkal slīdēšanas pozā, cieši.
- Slīdiell un rotējiell uz vienu pusi, turot roku aiz muguras!

## PĒDU/KĀJU AKTIVITĀTE UN ĶERMENĀ POZĪCIJA: ĻENGANAS KĀJAS: ATSLĀBINIELL GŪŽAS UN PŌTĪTES, CĪEŠAS, STRAUJAS KUSTĪ-BAS, KĀ MĪKSTI VĀRĪTI SPAGETI ("VALĪGI ĪRIENI AR KĀJĀM")!

- Sēžot uz baseina malas, ar kājām radiell šļakatas, - ar kustībām no gurniell!
- Uz muguras: gulus uz baseina nūdeles. Veiciell īrienus ar kājām, sajūtiell, kā kājas sitas uz augšu un uz leju! Sajūtiell gan kāju augšdaļu, gan pēdu! Izmēgiellniell dažādus īrienu ar kājām veidus - ar stīvām kājām, ar ļoti valģīgām kājām, ar pātagas stila kājām!
- Pamatlīdzsvars: gulieell/peldiell uz muguras, spiediell ķermeni ūdenī; jūtiell, ka iegrimstat, bet peldiell pa virsmu! Atrodiell savu personģgo "ieciellniello punktu"<sup>15</sup>, savu "elpošanas telpu"; bērni var sevi iedomātiell par zemūdeni!
- Pamatlīdzsvars: kompakti pātagas stila īrieni ar kājām: spiediell uz leju plecus, kaklu, atrodiell savu "ie-ciellniello punktu" = zemūdene ar elpošanas telpu! Tas nozģmē, ka viss ķermenis ir iegrimis, tikai deguns un mute ir virs ūdens. Laba līdzsvarota ķermeņa pozģcija ar līdzsvarotu spriedzi. Rokas - gar sāniell.
- Sajūtiell ūdeni ap galvu!

## LĪDZSVARA ROTĀCIJA UN ELPOŠANA:

- Ieciellniello punkts ar rotģciju ap garenvirziella asi.
- "Zivģs": no pamatlīdzsvara/ieciellniello punkta, pagriežoties uz vienu pusi, ar seju un degunu skatotiell uz leju.
- Vieglā slidošana/"Supermens ar dģri", kas nģk no pamatlīdzsvara/ieciellniello punkta.
- Testa peldplezņas: no pamatlīdzsvara/ieciellniello punkta - zivģs, izstiepts apakšdelms. Ieciellniello punkts - > zivģs - > "Supermens" - slidošana.
- "Skrģvgrieziģs": sāciell ar vēderu, - abas rokas izstieptas uz priekšu; pagriezielies "Supermena" pozģ uz sā-niell un ar abām rokām gar sāniell pagriezielies uz otru pusi, izstiepiell apakšdelmu "Supermena" pozģ!

<sup>15</sup> Laughlin, Terry & Delves, John: Total immersion. New York, 2004

# UZ TEHNIKAS PILNVEIDOŠANU

“**Supermena**” stila peldēšana - dažādas variācijas. Izmantojot “Supermena” pozu, mēs peldam uz viena sāna. Mēs varam pagriezties uz otriem sāniem ar labu ķermeņa kontroli, to iniciējot gūžai, saglabājot sasprindzinājumu un ķermeņa slīdējuma pozu.



(Fotogrāfija: D. Dahl, 2018)

- Seja - uz augšu; rotācija ar vēderu, izelpa ar seju uz leju - uz baseina dibenu, 1-3 x uz garumu.
- Roka ir izstiepta, un plaukstu var saspiest dūrē vai kā 2. solī - kā atvērtu plaukstu. Roku, kura atrodas pie sāniem, var pārvietot zem ūdens vai kā 2. solī – virs ūdens pārceļot uz priekšu.
- Nākamie soļi: ķermeņa pagriešana uz otriem sāniem pēc sešiem īrieniem ar kājām/maiņa pēc trīs īrieniem.
- Koncentrēšanās uz roku darbu: ar roku meklējot uz leju, pagriežoties uz otru sānu, “noķeriet” ūdeni un virziet roku garām plecam (elkonis - augstu).
- “Supermena” poza, deguns - uz leju, ieelpa - iecienītajā punktā pirms maiņas uz otriem sāniem.
- Pirms maiņas uz otriem sāniem peldiet, izmantojot “Supermena” pozu un ieelpojot iecienītajā punktā!
- Regulāra ķermeņa pagriešana uz otriem sāniem pēc trim īrieniem ar kājām. Rokas meklē īrienu un rada grūdienu. Elkoņi - augstu pēc īriena, roka velk/stumj gar plecu. Rokas paātrināšanās, kas veic īrienu uz āru no augšstilba puses. Sāciet uz vēdera, peldiet kraulā kā “Supermens”! ☺ NB! Atcerieties, ka ķermeņa pagriešanu iniciē gurni!
- Peldiet kraulā: abas rokas - priekšā, ar vienu roku veic pilnu ciklu, tad – atkārti ar otru! Variācija: peldēt kraulā rāvējslēdzēja formā: rokas izcelšanas virs ūdens un pārnesanas virs tā fāzē roku pavelk uz augšu, iztēlojoties rāvējslēdzēju jūsu ķermeņa sānos. Tas palīdzēs ieņemt arī augstu elkoņa pozīciju rokas izcelšanas un pārnesanas laikā; atslābināšanās notiek ķermeņa tuvumā, un tas neļauj peldētājiem zaudēt līdzsvaru.



Peldēt kraulā ar “rāvējslēdzēja stila īrienu” (Fotogrāfija: D. Dahl, 2018)

- **BURBULIS-BURBULIS-ELPO - MANTRA** “Ievelciet elpu un tad uz katru no šādiem diviem īrieniem ūdenī sakiet “burbulis”!” Burtiski izrunājiet to ūdenī, lai uzsvērtu izelpu katrā īriena laikā! Trešajā īrienā ievelciet elpu, pagriežoties uz sāna, vienlaikus sev sakot “elpo”! Peldot pa joslu un atkārtojot “elpo-burbulis-burbulis-elpo-burbulis-burbulis-elpo-burbulis-burbulis”, ir lielisks veids, kā saskaņot labu izelpu ar laiku, kāds nepieciešams, lai varētu elpot ik pēc trim īrieniem (bilaterālā elpošana).<sup>16</sup>



(Fotogrāfija: D. Dahl, 2018)

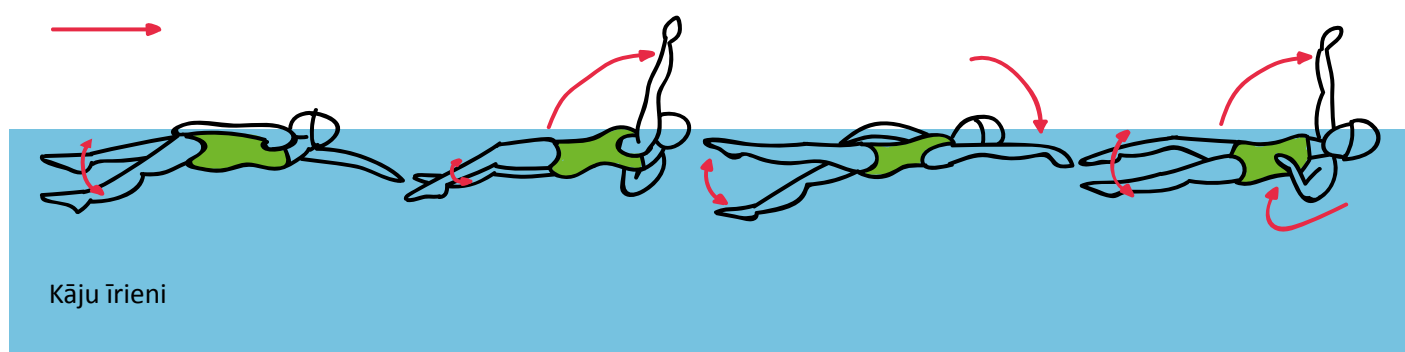
**APGRŪTINĀTU ELPOŠANU/IEELPOŠANU** bieži vien rada tādas lietas kā vāja rotācija, aizkavēta ieelpošana (roka ir ceļā mutei), slikta ķermeņa pozīcija; nav slīdējuma un horizontālas pozīcijas; pacelta galva; priekšā nav viļņa, ko varam izmantot vieglai elpošanai; slikts līdzsvars bez atbilstošas spriedzes un tas, ka peldētājs atslābstošā veidā neizelpo ūdenī. Ļaujiet gaisam vienkārši “izkrist” no mutes, netērējot enerģiju! 😊

<sup>16</sup>Newsome/Young 2012, p.33

## 2.3.2. PELDĒŠANA UZ MUGURAS

Kā jau iepriekš minēts, modernajai peldēšanai uz muguras ir diezgan liela līdzība ar kraulū, neskatoties uz to, ka tā tiek veikta uz muguras. Tas atvieglo elpošanu, bet grūtāk ir redzēt, kur tu esi. Tā kā abas metodes ir līdzīgas attiecībā uz ķermeņa slīdējuma pozīciju, līdzsvaru un rotāciju, var izmantot arī pirmos vingrinājumus, lai iepazīstinātu ar peldēšanu uz muguras. Ķermeņa pozīcija ir horizontāla, ar gurniem un pleciem - tuvu ūdens virsmai; galva - iegremdēta ūdenī, kā tas ir pamatlīdzsvara vingrinājumā, un tā paliek īriena laikā. Pārējais ķermenis ir tas, kas rotē. Kāju īrieni ir līdzīgi īrieniem kraulā. Guļot uz muguras, ir svarīgi veikt īrienu ar "taisnām kājām", kāju pirkstiem vajadzētu veikt īrienu, lai radītu nelielu šlakatu, bet nešķeltu ūdens virsmu. Rokas darbība sākas ar ievadi, vispirms sākot īrienu ar mazo pirkstiņu. Tas notiek, īstenojot rotāciju līdz "Supermenam" tuvākajai pozīcijai, citādi nebūs labs īriens. Tam seko vēziens uz leju, vēziens uz augšu un vēl - uz leju, kad roka pāriet garām ķermenim un ķermenis kustas uz priekšu. Rokas atbrīvošana notiek, izceļot roku laukā vispirms ar īkšķiem pēc tam, kad roka tika iztaisnota pie augšstilba. Ar katru īrienu palielinās darbību ātrums, tāpat kā kraulā.

### KRAULS UZ MUGURAS



Kā minēts iepriekš, ievadam ir piemēroti vingrinājumi no kraulā. Ja apskatām "Supermena" vingrinājumus, īriens tiks veikts gar muguru, skatoties griestos.

## VĒL DAŽI VINGRINĀJUMI

- Ar peldēšanas dēli - priekšpusē - iztaisnojiet rokas, cieši turiet peldēšanas dēli starp rokām un spiediet uz leju ūdenī (tas palīdzēs gurniem pacelties virspusē)! Sajūti, kā rokas iegremdējas ūdenī! Apzinieties īrienus ar kājām uz augšu un uz leju!
- **"Supermens"**; ar seju - uz augšu; kontrolēta ķermeņa pagriešana uz sāniem no muguras pozīcijas:
- Viena baseina garumā - 3 maiņas uz sāniem ar dūrē savilktu satvēriena (īriena) roku zem ūdens, - tad virs ūdens. Tad, - tas pats ar brīvo roku.
- Regulāri mainiet rokas, piemēram, pēc sešiem īrieniem ar kājām, trīs īrieni ar kājām u. tml.!

**FOKUSA ROKAS DARBĪBA:** pagriežoties uz otriem sāniem: rokas meklēšana/ķeršana uz leju un paiešana gar plecu (elkonis - augstu), pēc tam izstiepj; atkal ar delnu uz leju.

- **MANTRA - VINGROJUMI:** ķermeņa rotācija uz muguras ar rokas darbību: taisna roka no ūdens - vispirms mazais pirkstiņš - ķer ūdeni uz leju - it kā jūs ņemtu/atsistu lielu basketbola bumbu = atcerieties, ka jābūt augstai elkoņa pozīcijai - plauksta iet gar plecu - "šķel!" uz āru ar taisnu roku un īkšķi vispirms. Palīdzēt var galvā atkārojama mantra - "ķert - vilkt - grūst".
- **"SUPERMENS" - DUETS:** divi un divi: ķermeņa pagriešana pret un projām vienam no otra.
- Ķermeņa pagriešana uz otriem sāniem pēc trīs kāju īrieniem ar un bez peldpleznām.
- Kontrasta vingrinājums: **DUBULTĀ ROKA:** peldiet ar abām rokām vienlaikus, guļot uz muguras, bez iespējamās rotācijas! Varat koncentrēties roku darbības apakšējai daļai. Izjūti, cik svarīga ir rotācija!
- **PELDĒŠANA UZ MUGURAS AR VIENU ROKU:** turiet galvu neitrālā pozīcijā, rotējiet ap garenisko asi, parādi, plecu un gurnu, pārvietojiet roku uz āru, ar īkšķi uz augšu, pārvietojiet ūdenī ar mazo pirkstiņu pa priekšu! Mainiet roku pēc nopeldēta baseina!

**PELDIET ATPAKAĻ:** 3 īrieni ar labo roku + 3 īrieni ar kreiso roku, 2 ar labo + 2 ar kreiso, tātad, - labā roka - kreisā roka, gludi bez pauzes, uzturiet spriedzi starp rokām (iztēlojieties gumijas lenti starp rokām, kas visu laiku būs jātur nospriegota).



## 2.3.3. TAURINŠTILS: PAMATELEMENTI, METODOLOĢIJA UN AKTIVITĀTES

**SVARĪGI ELEMENTI:** Rotācija ap laterālo asi. Impulss no krūškurvja augšējās daļas, lai radītu vilni, kas līdzinās kustībai ar ķermeni: ķermenis - delfīna pozā. Rokas ķer ūdeni "V" pozīcijā, priekšā/nedaudz uz sāniem no pleciem. Ir divi "viļņi", kurus bieži dēvē par "īrieniem ar kājām", lai gan kustība vairāk ir vilnis, ko iniciē krūškurvju augšējā daļa. Viens vilnis/īriens ar kājām, kad rokas ieiet ūdenī, ķermenis - delfīna pozā. Vēl viens, kad rokas ir sānis no gurniem, veidojot "eņģeli", kā aprakstīts tālāk.



(Fotogrāfija: D. Dahl, 2018)

Rokas ar augstu elkoni meklē ceļu ūdenī slaidā rombveida veidojumā pēc ūdens saķeršanas un tad paātrina gurnu darbību. Daži cilvēki to raksturo arī kā "atslēgas cauruma zīmēšanu".



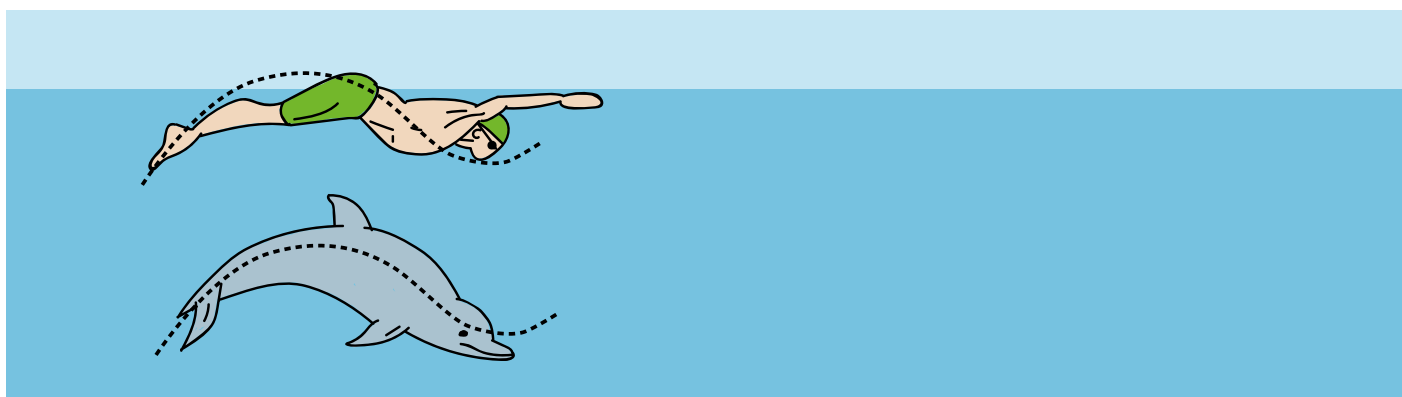
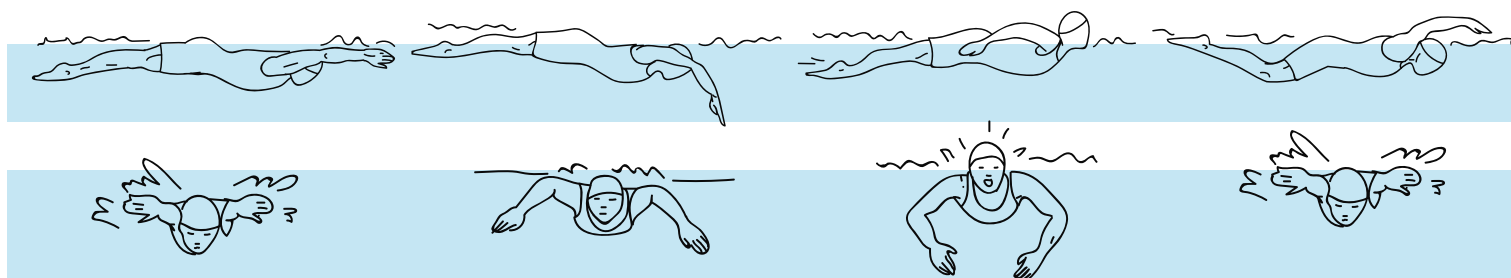
(Fotogrāfija: D. Dahl, 2018)

Zem gurniem rokas ir uz āru ("eņģeļa" poza).



(Fotogrāfija: D. Dahl, 2018)

Vispirms - ar mazo pirkstiņu ārā. Ielapa tiek veikta, kas rokas beidz īrienu, - stumjot uz aizmuguri/eņģeļa pozā, kas rada nākamo kustību - delfīna pozā. Kad rokas atkal ieiet ūdenī, ir delfīna poza (īriens ar kājām). Vienam ciklam ar rokām ir divi īrieni ar kājām. Jūsu galvai: "Divi pirms": seju paceļ, lai ieelpotu, PIRMS rokas iznāk laukā; un seja ir atpakaļ ūdenī, PIRMS rokas veic īrienu atkal.



- Lēkājiet kā delfīns pāri baseina nūdelēm!
- Stāvus; kratiet/sarullējiet ķermeni kā čūska!
- **"MEDITĀCIJA - VILNIS"**, guļot uz ūdens virsmas un turot rokas sāņus. Nedaudz iespiediet krūtis/krūšu kaulu uz leju un, izmantojot peldspēju, izslīdiet atpakaļ; sajūtiel, kā impulss iziet cauri visam ķermenim kā delfīna ķermenim! Skolēni, īpaši bērni, labprāt atdarina "čūsku". Kājas ir pasīvas, - tās tikai peld!
- Delfīna kustība ar nelielu galvas palīdzību no apakšas, no krūtīm, skatoties uz augšu: sajūtielies tā, it kā jūs būtu kaķis, kurš laiza krējumu!



- Tāda pati aktivitāte ar peldpleznām; iedomājieties, ka kāds jūs aiz deguna vilktu uz otru pusi!
- Tās pašas aktivitātes, tagad - ar rokām - priekšā, lai ir pilnīgāks delfīna ķermenis. Kājas pasīvi peld, uzvedas kā zivs aste.
- **DELFĪNA KUSTĪBAS** - uz krūtīm; uz muguras.
- **LĒKŠANA PĀR AKMEŅIEM:** peldiet pa virsmu; rokas - priekšā; ķermenis - delfīna pozā! Novietojiet rokas izstieptā pozā uz leju ūdenī un aiz muguras, it kā jūs pārlēktu divus akmeņus! Sajūtiēt sava ķermeņa reakciju! Rokām vajadzētu atrasties gar gurniem/kājām, turpināt ar delfīna kustību. Pēc pirmā “akmens pārlēkšanas” pārvietojiet roku atslābinošā veidā virs ūdens atpakaļ starta pozīcijā un pārleciēt pāri vēl pāris akmeņiem! Izmantojiet peldpleznas!
- **DIMANTS - ENĢEĻA SPĀRNS UN TAURIŅŠ:** peldiet pa ūdens virsmu! Pārvietojiet rokas cauri ūdenim tā, it kā zīmējat tievu briljantu (skat. attēlu 29. lpp.). Veiciet īrienus ar rokām “enģeļa” spārna formā (rokas zem gurniem), sajūtiēt sava ķermeņa reakciju: tāds kā vilnis (gurnu pagarinājums), “vēzējiet” rokas atpakaļ priekšā uz sākuma pozīciju, viegls “V” - tieši priekšā pleciem! Tad veidojiet vienu delfīna pozu (gūžas fleksija) bez elpošanas. Peldiet īsākus attālumus! Izmantojiet peldpleznas, lai uzlabotu kāju peldēšanu miera stāvoklī! Kājām jābūt pasīvām kā zivs astei. Izmantojiet peldpleznas!
- Vienkārši dimants - enģeļa spārns un pludiņš. Pludiņš. Atcerieties, ka pirkstu galiem jābūt vērstiem uz baseina dibenu, ievērojot dimanta-enģeļa rokas formas darbību zem ūdens!
- Dimants - enģelis - īriens - pludiņš, un ķermenis - delfīna pozā - pludiņš.
- Dimants - enģelis - īriens - ķermenis - delfīna pozā - pludiņš.
- Dimants - enģelis - īriens, un ķermenis - delfīna pozā. Tas ir tauriņstils bez elpošanas!
- Tāpat kā iepriekš, - sajūtiēt vilni un, veidojiet “enģeli”, paceliet galvu tik, cik ir nepieciešams, lai mute izkļūtu no ūdens – elpošanai!
- Tāpat kā iepriekš, pastipriniet vai nostipriniet delfīnu, “veicot īrienus ar kājām”, lai saņāktu delfīna vilnis!



(Fotogrāfija: D. Dahl, 2018)

## 2.3.4. BRASS. DAŽAS ĪSAS PIEZĪMES UN IETEIKUMI

Brass ir vissarežģītākais paņēmiens, ja vēlamies peldēt efektīvi un ar optimālu spēku. Ir kultūrvēsturiski iemesli, kāpēc daļā Eiropas kļuva populāra sava veida "gulēšana uz vēdera - galva uz augšu - brass". Lai efektīvi peldētu brasā, ir nepieciešama laba ekstremitāšu un locītavu lokanība (pēdās, ceļgalos, elkonī un plaukstās), kā arī augsta līmeņa koordinācijas spējas attiecībā uz laiku: vilkšana - elpošana - īrieni ar kājām - slīdēšana. Pretējā gadījumā tā drīzāk ir kā pelde ar dažiem neefektīviem sitieniem ar kājām un tikpat neefektīvu vicināšanos ar rokām pa ūdens virsmu. Lielākā problēma bieži ir tā, ka skolēni ir apguvuši kaut ko attālu terminam "brass", un ir ļoti grūti no jauna mācīties, ja kaut kas ir mācīts nepareizā veidā. No kļūdām ir grūti atbrīvoties.

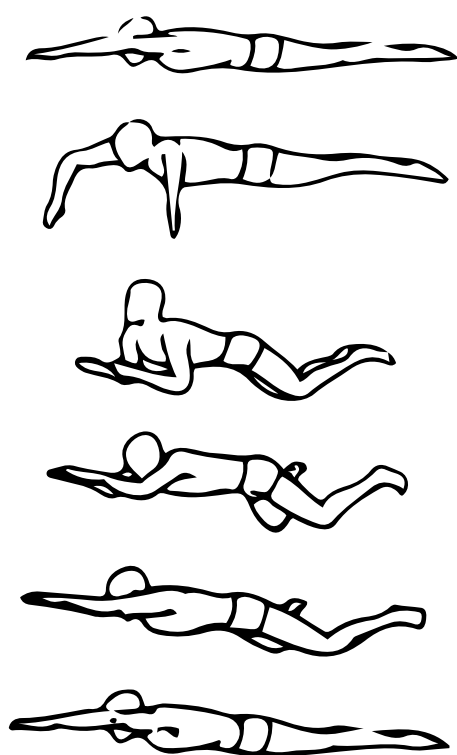
### KUSTĪBAS APRAKSTS

Rokas izcelšana no ūdens sākas 15 cm līdz 20 cm dziļumā; elkoņi - izvērsti; delnas - vērstas pa diagonāli uz sāniem. Plaukstu locītavas tiek saliektas, kad rokas attālinās, elkoņi paliek augstu un sāk liekties, kad rokas ir aptuveni 30 cm atstatumā.

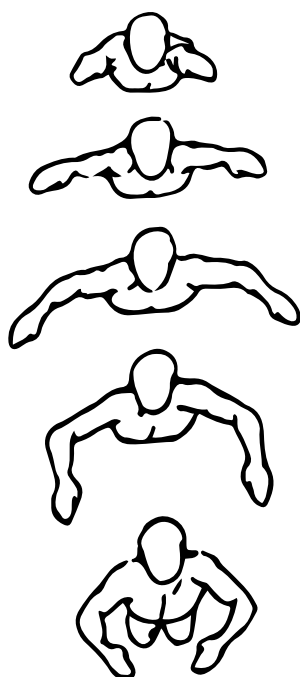
Tad rokas pastiepj uz āru un uz leju šaurā sirds formā zem ūdens, tuvojoties plecu līnijai. Tad roku leņķis mainās no ārpuses uz iekšpusi (ar plaukstām, vērstām vienai pret otru). Kad rokas tuvojas viena otrai, augšdelmi nolaižas. Rokas kustas no vilkšanas uz atgūšanas pozīciju bez pauzes, kustoties stingri uz priekšu, lai pabeigtu pagarinājumu. Abas kājas veic īrienus vienlaikus, un kājas ir zem ūdens virsmas visā īriena ar kājām laikā. Kad kājas neveic īrienu, tās ir smailas, pilnībā izstieptas un atrodas slīdējuma pozā. Atgūšana sākas ar ceļgalu un gurnu saliekšanos, pēdām esot cieši kopā. Kad papēži tuvojas sēžamvietai, pēdas izliecas pie stilbiem, un papēži un ceļgali attālinās. Ceļgali un pēdas ir maksimāli izliekti, ar potītēm, izliektām virzienā uz stilbiem, kad purngali izvēršas. Īriens ar kājām sākas ar to, ka ceļgali tiek izstiepti, un pēdas tiek virzītas uz āru un atpakaļ, iesaistot ūdeni ar kāju pēdu pacēlumu (ceļgali nevada). Šī īriena ar kājām daļa tiek izpildīta vienmērīgā, mērenā ātrumā, bet, kad kājas veic īrienu ar kājām atpakaļ, pēdu ātrums pakāpeniski palielinās. Maksimālais ātrums tiek sasniegts īriena ar kājām pēdējās ceturtdaļas laikā. Kājas tiek saliktas kopā pusapaļā formā, pēc tam kājas iztaisnojas, un īriens ar kājām beidzas ar izstieptiem ceļgaliem; pēdas - izvērstas, un purngali - kopā.<sup>18</sup>

<sup>18</sup> YMCA, 1999, p.120.

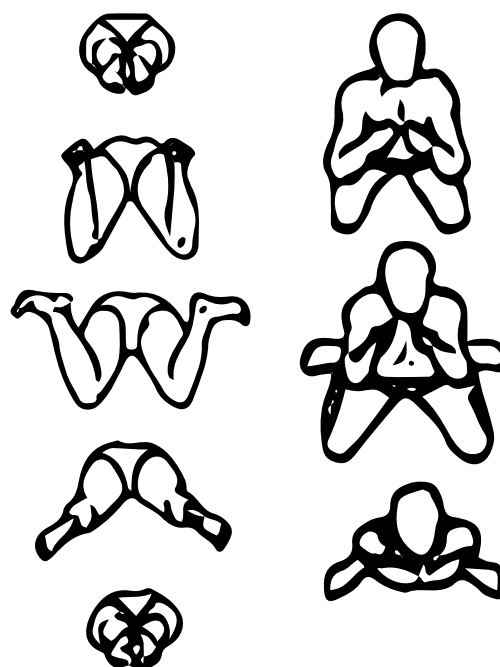




Roku kustības brasā



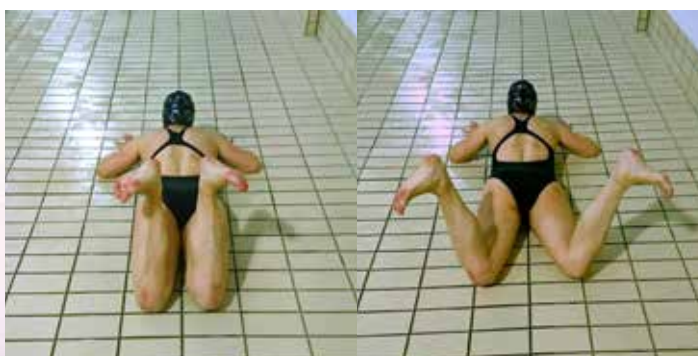
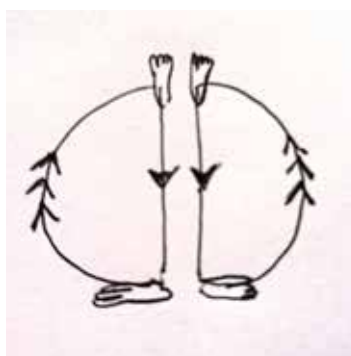
Breaststroke kicks



**Slīdēšanas fāzē** ķermenis atrodas horizontāli un ķermeņa slīdējuma pozā. Roku darbības laikā ķermeņa augšdaļa tiek pacelta ieelpojot. **Kustība ir koordinēta - slīdējums-vilkšana un elpošana-īriens ar kājām-slīdējums.**<sup>19</sup>

## VINGRINĀJUMI KĀJĀM/KĀJU DARBĪBAS

- Uz baseina malas: vingrinājums “pīļu pēdas” (aktivizējiet un mobilizējiet potītes!) un īriens ar kājām sēdus pozā; ar atvērtu gurnu leņķi, un zīmējums - papēži - vērsti uz augšu pret sēžamvietu, pīles/pingvīna pēdas (dorsālais izliekums); divi pusloki apkārt un kopā.
- Kājas kustas paralēli viena otrai. Beigās - kājas savācas ātri un enerģiski; kājas velk uz augšu ar izvērstām potītēm un platu leņķi pie gūžas locītavas.



(Fotogrāfija: D. Dahl, 2018)

- Šo kustību uz grīdas veic partneris. Partnerim tas jādara pareizi! Mantra: “papēži līdz sasitienam, “pīļu” pēdas, divi ātri pusloki apkārt un pēdas - kopā - balerīnas pozā.”
- Izmēģiniet kustību ūdenī ar peldēšanas dēli uz vēdera, guļot uz muguras, tad - arī uz vēdera: sajūtiet kājas un pēdas! Sajūtiet ūdens spiedienu uz pēdu iekšējo daļu! Iztēlojieties kustību un izbaudiet enerģiju/ātrumu, ko iegūstat no īriena ar kājām un slīdēšanas!

<sup>19</sup> YMCA, 1999 p.121.



- Turieties pie baseina malas, gūžas virzienā uz baseinu malu: vertikāls kājas īriens (tas palīdzēs novērst tipisko kļūdu: neefektīvās šķēres-atspērienu un arī neļaus ceļgaliem uzrauties - kas ir vēl viena tipiska kļūda)!
- Turoties pie baseina stienā: turiet kāju, pagrieziet un atlaidiet!
- Ar peldēšanas dēli: uz vēdera - iepazīstiet kustību, iztēlojieties pēdas! Slīdiet!
- Ja uz vēdera nav peldēšanas dēļa, starp augšstilbiem ievietojiet pludiņu: tas palīdzēs apgūt pusloku pareizo virzienu. Bieži vien daži skolēni kustina kājas nepareizā virzienā kā mazas vardītes, veicot īrienus ar kājām uz āru.
- Bez peldēšanas dēļa veiciet īsus attālumus: peldiet, tikai veiciet īrienus ar kājām, taisni, rokas - pasīvas; apzinieties, ka esat pārklāts ar ūdeni!
- Ar baseina nūdeli: novietojiet nūdeli starp kājām, tikai īsu galu laukā! Peldiet ar kājām brasā!
- **Īsa distance**; rokas - taisnas, priekšā: cik lielu attālumu paveicat ar vienu īrienu ar kājām?
- Vai jūs varat pārpeldēt baseinu, izpildot tikai vienu brasa īrienu ar kājām?
- Partneru atsauksmes: palūkojieties viens uz otru un sniedziet atsauksmes!
- Uz muguras, ar peldēšanas dēli pāri augšstilbiem, lai ceļgali nav ārā no ūdens: papēži virzās virzienā uz sēžamvietu.
- “Potītes pieskāriens”: turiet rokas uz muguras/blakus sēžamvietai, jūtot, ka varat gandrīz pieskarties potītei, kad pievelcieties “pīļu” pēdu pozīcijai!

## BRASA DARBĪBA UN KOMBINĀCIJA AR KĀJĀM



(Fotogrāfija: D. Dahl, 2018)

- Guļot uz grīdas pie baseina, ķermeņa augšdaļa ir tik tālu pāri malai, ka krūšu daļa ir ūdenī; kustiniet rokas caur ūdeni, it kā gribētu izkasīt mīklu no kūkas trauka.
- “Izkasi - izkasi - rokas kopā - šauj uz priekšu!” Ar augstu elkoni, pastiepjot rokas uz leju, sajūtiet hidrodinamisko pacēlumu, kad tiek saliktas rokas krūšu priekšā; novietojiet abas rokas uz priekšu, izstiepiet un slīdiet!
- Rokas īrieni, guļot uz baseina nūdeles; baseina nūdele ir zem krūtīm, kā krūšturis; starp kājām ir pludiņš.
- Fokusa vingrinājumi: a) kasiēt ar augsta elkoņa pozīciju; rokas vilkšana notiek jūsu priekšā; rokas var redzēt visu laiku! Iztēlojieties vidēja izmēra mīklas trauku augstā elkoņa pozīcijai!
- b) kasišana kopā = saspiediet ūdeni un enerģiski “izšaujiet” uz priekšu!
- c) / veikt īrienu - un - izšaut - slīdēt: laika uzskaitē! Ne pārāk lielas roku kustības.

- “I - Y - veikt īrienu un izšaut” – turiet rokas un kājas “I” pozīcijā, tad izvērsiet rokas “Y” pozīcijā un meklējiet satvēriena iespējas; veiciet īrienu ar rokām un salieciet tās atpakaļ kopā, vienlaikus veicot “šāvienu” ar kājām; izjūtiēt enerģiju no hidrodinamiskā pacēluma un izšaujiet!
- Ieelpa: ar seju uz leju ūdenī; ieelpojiet, veicot dabisku rokas vilkšanas un celšanas kustību; vēlreiz nolieciet seju, kad “izšaujāt” uz priekšu (samaziniet pretestību)!
- Spēle: 2+2 kopā: viens partneris ir ķermeņa augšējā daļa, peldot ar rokām; otrs ir ķermeņa apakšējā daļa, peldot ar kāju īrieniem. Izmantojiet baseina nūdeli zem pirmā partnera apakšējās daļas!

## ROKU-KĀJU KOORDINĒŠANA

- 3 īrieni ar rokām + 3 īrieni ar kājām, 2 īrieni ar rokām + 2 īrieni ar kājām, 2 īrieni ar rokām + 1 īriens ar kājām, 1+1 īriens ar rokām - īriens ar kājām - slīdēšana!
- Partneru atsauksmes!

## 2.4. SOCIĀLI-EMOĀJONĀLIE MĀCĪŠANĀS ASPEKTI UN MĀCĪŠANAS PADOMI

Mēs šeit vēlamies sniegt zināmu informāciju par sociāli emocionāliem jautājumiem. Nodaļā par pedagoģiskajiem jautājumiem atradīsiet tālākus padomus.

Peldētājs ar "ūdens fobijām" - iemesls, kāpēc mums jāsaprot Arhimēda likums.

### **Bažas un neomulība - daži atslēgvārdi**

Var būt daudzi iemesli, kāpēc kāds baidās no ūdens. Dažiem varētu būt slikta pieredze, dažiem varētu būt bijusi vecāku audzināšana, kas veicinājusi bērna satraukumu. Lūk, daži iemesli bailēm no ūdens!

**Elpošana:** elpošana un pietiekami daudz skābekļa ir ļoti svarīgi visām dzīvajām būtnēm. Kad jūtam, ka nepietiek skābekļa, mēs instinktīvi krītam panikā. Mēs **nevaram ieelpot**, iegremdēti ūdenī, un mums ir jāmacās, ka ir **droši un nepieciešami izelpot** ūdenī.

**Līdzsvars:** tramīgs peldētājs baidās no tā, ka trūkst stabila pamata; zaudē līdzsvaru, zaudē kontroli pār to, kur tiek novietots ķermenis.

**Ķermeņa pozīcija:** bērni ir lepni, ka ir iemācījušies stāvēt bez palīdzības un sākuši staigāt. Peldēšanā mums ir "jāatgriežas" neierastajā horizontālajā stāvoklī, kurā mums nav tāda paša skata kā, stāvot stāvus.

**Orientēšanās:** (līdz 24 mēnešiem): ļoti mazi bērni nevar aptvert, ka viņi nevar nokrist līdz baseina dziļajam galam. Viņiem joprojām nav izpratnes par to, ka 3-4 metrus apakšā ir piepildīts ūdens, kas neļauj tiem nokrist apakšā.

**Negatīvas ziņas:** bērni dzimst ar ziņkāri un macās no pašu pieredzes, bet, galvenokārt, - no vecākiem un citām nozīmīgām personām; iemācās baidīties no kaut kā. Pārlietu aizsargājoši vecāki var iznīcināt relaksējošo un priecīgo sastapšanos ar ūdeni.

**Attiecības ar pedagogu:** pedagogam jābūt uzticamam, jaukam, līdzjūtīgam, jābūt drošam un ar pozitīvu attieksmi pret peldēšanu.

**Cienīt skolēna integritāti:** ja palīdzat, turot ķermeni vai ķermeņa daļas, pirms tam jautāriet un informēriet!

**Siltuma zudumi:** svarīga ir ūdens temperatūra. Ūdenim peldēšanas nodarbībās būtu jābūt 32°C siltam. Bērnu, kuri nevar peldēt, uzturēšanās ūdenī nedrīkst būt ilgāka par 45 minūtēm.

**NB!!** Koncentrēšanās laiks ir vēl īsāks!

### TRAMĪGO PELDĒTĀJU APBURTAIS LOKS

Galva turas augstu virs ūdens, izvairoties no ūdens ieplūšanas sejā. Tramīgie nespēj elpot, kad seja ir ūdenī. Sekas: mazāk celtspējas! Lielāka frontālā pretestība sliktās ķermeņa pozas dēļ, pēc tam peldot, ir spēcīgāka, trūkst līdzsvara UN rodas sajūta, ka grimst (Arhimēda spēks)! Jo mazāks tilpums ir iegremdēts, jo mazāks ir peldēšanas spēks. Rezultāts: peldētājs kļūst vēl tramīgāks un cenšas izcelt sevi vēl vairāk virs ūdens. Sekas: ķermeņa poza kļūst vēl vertikālāka. Arhimēda spēka ietekmē peldētājs grimst, pēc tam viņš/viņa ar rokām veic paniskas kustības, lai mēģinātu izvairīties no grimšanas; tas prasa enerģiju, lai pieņemtu saprātīgus lēmumus.

# III. PAŠGLĀBŠANĀS UN DROŠAS GLĀBŠANAS IEMAŅAS

Pasaules Veselības organizācijas *Globālais ziņojums par slīkšanu: novērst vadošo slepkavu* uzsver, ka katru gadu pasaulē noslīkst 372 000 cilvēku. Noslīkšana ir viens no desmit galvenajiem nāves cēloņiem bērniem un jauniešiem visos pasaules reģionos. Ziņojumā izklāstīti pierādījumi, kas liecina par efektīvām slīkšanas novēršanas stratēģijām, un sniegti vairāki ieteikumi konkrētiem pasākumiem, kas jāveic valstīm un vietējām pašvaldībām.

Kā peldēšanas skolotājs vai treneris jūs galvenokārt nodarbosities ar trešo stratēģiju.

## DARBĪBA, KAS BALSTĪTA SABIEDRĪBĀ

1. Uzstādiet barjeras, kas kontrolē piekļuvi ūdenim!
2. Nodrošiniet drošas vietas tālāk no ūdens pirmsskolas vecuma bērniem ar atbilstošu bērnu aprūpi!
- 3. Iemāciet skolas vecuma bērniem peldēšanas, ūdensdrošības un glābšanas pamatiemaņas!**
4. Apmāciet novērotājus glābšanas veikšanai un reanimēšanai!
5. Stipriniet sabiedrības izpratni par noslīkšanu un uzsveriet bērnu neaizsargātību!

## EFEKTĪVA POLITIKA UN TIESĪBU AKTI

6. Noteikt un ieviest noteikumus par drošu laivošanu, kuģošanu un prāmju kustību.
7. Stiprināt un pārvaldīt plūdu riskus un citus apdraudējumus vietējā un valsts līmenī.
8. Saskaņot noslīkšanas novēršanas pasākumus ar citu nozaru un programmu darba kārtību.
9. Izstrādāt nacionālo ūdensdrošības plānu.

## TURPMĀKA IZPĒTE

10. Pievērsties prioritārajiem pētniecības jautājumiem ar labi izstrādātiem pētījumiem.<sup>20</sup>

<sup>20</sup> World Health Organization (WHO), 2014.

## 3.1. PELDĒŠANAS SPĒJAS SALĪDZINĀJUMĀ AR PAŠGLĀBŠANĀS UN VIŠPĀRĒJĀS ŪDENS DROŠĪBAS PRASMĒM

Ziemeļvalstis vienojās par Ziemeļvalstu peldēšanas spēju definīciju 1996. gadā: “persona spēj peldēt, ja tā pēc iekļūšanas ūdenī var nepārtraukti nopeldēt 200 metrus, no kuriem vismaz 50 metrus - uz muguras”. Definīcija ir viegli izmērāma un labi pazīstama lielākajā daļā Ziemeļvalstu. Tādu pašu definīciju min un daļēji izmanto Starptautiskā Eiropas Mūžizglītības federācija.<sup>21</sup>

Peldēšanas spējas ir svarīga prasme, bet kādas ir faktiskās ūdensdrošības prasmes, kurām bērniem jābūt, lai viņi nākotnē nenoslīktu? Svarīgākais mācību ūdensdrošības programmas rezultāts, šķiet, ir laba attieksme (skat. 38. lpp.), piemēram, “neuzņemies liekus riskus un zini savas robežas!” Attieksmi ir grūti mainīt, tāpēc jau agrā vecumā vieglāk veidot drošas attiecības ar ūdeni.

Ūdensdrošības zināšanas un prasmes ir vieglāk iemācīt un apgūt. Eiropas Starptautiskā glābšanas federācija ir izveidojusi tabulu, kurā ir minētas šādas ar ūdensdrošību saistītas jomas un iedalījums vecuma kategorijās (6-7, 7-8, 8-9, 9-10, 10-11, 11-12 un 12-13 gadi):

- DROŠĀ IEIEŠANA ŪDENĪ UN IZKĻŪŠANA NO TĀ;
- TURĒŠANĀS UZ ŪDENS UN ĶERMEŅA ORIENTĀCIJA;
- PĀRVIETOŠANĀS ŪDENĪ UN PELDĒŠANAS STILI;
- IZDZĪVOŠANAS PRASMES;
- ZEMŪDENS PRASMES;
- GLĀBŠANAS PRASMES;
- ZINĀŠANAS PAR ŪDENS DROŠĪBU;
- PAPLAŠINĀTAS PRASMES.

Nav vienas ūdensdrošības intervences vai programmas, kas būtu vienīgā, ko izmantot. Kā peldēšanas skolotājs vai treneris jūs varat dot savu ieguldījumu. Jūs pārzināt savu grupu un riska situācijas, kas var rasties jūsu ūdensvidē (baseins, okeāns, drošība uz ledus, upes u. tml.). Ir daudz labu ūdensdrošības programmu, kuras ir pieejamas tiešsaistē, un pat pētnieciskie raksti - aizraujieties - pārtrauksim slīkšanu!

Nākamajā nodaļā tiks apskatītas dažas drošības uz ūdens prasmes un sniegti praktiski piemēri. Šī palīgīdzekļa beigās jūs atradīsiet divus drošības uz ūdens modeļus: vienu - no Lietuvas, un vienu - no Somijas. Izlasiet tos uzmanīgi un uzlabojiet savu! Tomēr atcerieties, ka drošība vienmēr ir pirmajā vietā!

<sup>21</sup> Olausson, 2017.



## 3.2. KĀ MAINĪT ATTIEKSMI

Ir svarīgi, lai jums būtu zināšanas un prasmes attiecībā uz drošības aspektiem, bet vēl svarīgāk, lai jums būtu pareiza attieksme. Attieksme ir sajūta vai viedoklis attiecībā uz drošību uz ūdens. Bieži vien ir ļoti grūti mainīt cilvēku attieksmi. Piemēram, daži cilvēki var domāt, ka “slīkšana vienkārši notiek”, - mēs tur neko nevaram darīt, vai arī, - ja vari peldēt, nevari noslīkt. Šāds uzskats ir nepareizs un var būt bīstams.

Kā peldēšanas skolotājs/treneris jūs esat paraugs. Ja jūs, mācot bērnus, iemācāt, ka peldēšana ir jautra, bet nekad nedrīkst darīt muļķības uz ūdens, tas var glābt jūsu skolēnu dzīvības. Tajā pašā laikā ir svarīgi padomāt par mācību rezultātiem un paturēt prātā, ka attieksme pret ūdensdrošību tiek apgūta jau agrīnā vecumā. Motivējiet un pievērsiet tam uzmanību savā grupā, uzdodot jautājumus un parādot attēlus kā līdzekli, mācot viņiem peldēšanas un glābšanas prasmes!

Tālāk ir sniegti dažu pētījumu rezultāti par attieksmes ietekmi uz drošību.

- Slikta **attieksme**, nepietiekamas pamatzināšanas un spējas bieži vien ir noslīkšanas iemesls. Pārāk daudzos gadījumos bērniem netiek iemācīts, kas viņiem nepieciešams, lai tiktu galā ar negaidītu grimšanu, kas tālāk var izraisīt noslīkšanu.<sup>22</sup>
- Apzināšanās un drošības zināšanas ir saistītas ar bērnu drošības praksi, bet **attieksme** kļūst par šīs prakses labāko prognozētāju.<sup>23</sup>
- Ir grūti mainīt attieksmi - visefektīvākā ietekme uz zināšanām par drošību uz ūdens un **attieksmi ir bērnodārza vecumā**, un vēlāka attieksmes mācīšana būtiski nemainās skolas vecuma bērniem.<sup>24</sup>
- Īsas, bet visaptverošas peldēšanas un drošības uz ūdens mācības pusaudžiem un jauniešiem, tostarp, - peldēšanas, izdzīvošanas un glābšanas prasmju kombinācija kopā ar zināšanām par drošību uz ūdens pozitīvi ietekmē jauniešu zināšanas par drošību uz ūdens un peldēšanas un izdzīvošanas prasmes. Bet attieksmes izmaiņas netika novērotas.<sup>25</sup>

<sup>22</sup> Stallman et al. 2008, p.372.

<sup>23</sup> Morrongiello et al. 2008, p. 176 -179.

<sup>24</sup> Terzidis et al. 2007, p. 120-124.

<sup>25</sup> Petrass, L & Blitvich, J. 2014, 188-194.

## 3.3. INDIVIDUĀLIE PELDLĪDZEKĻI

Izmantojot glābšanas vesti, var novērst lielāko daļu slīkšanu, kas notiek ūdens aktivitāšu laikā, piemēram, braukšana ar laivu, kaijaku un SUP dēli. Piemēram, Somijā astoņi no desmit cilvēkiem, kuri noslīkuši, atrodas laivā vai veicot citas aktivitātes, būtu izglābti, ja viņi būtu valkājuši glābšanas vestes un saņēmuši palīdzību. Glābšanas vestes efekts ir nepastrīdams. Varas iestādes, kā arī profesionāļi, atbildot uz jautājumu “Kāda ir svarīgākā drošības ierīce uz ūdens?”, norāda uz to pašu: GLĀBŠANAS VESTE. Glābšanas vestes bieži dēvē par lētu dzīvības apdrošināšanu.

Baseinā var izmantot glābšanas vestes un spēlēt spēles, un veikt vingrinājumus (skat. pielikumu: *Junior Lifesaver model lessons*). Tādā veidā skolēni iepazīst peldēšanu un lēkšanu ar glābšanas vestēm un, cerams, vēlāk tās izmantos.

Tālāk atradīsiet padomus par glābšanas vestes izvēli.

Pirmkārt, esiet godīgi pret sevi, kad pērkat sev glābšanas vesti vai peldēšanas palīgīdzekli! Ja nevarat peldēt vai jums nav pieredzes ūdenssportā, jums ir nepieciešama pareiza glābšanas veste. Ir arī jābūt godīgam pret savu svaru. Cik jūs patiesībā sverat ūdenī, kad esat pilnībā apgērbusies, - arī valkājot zābakus?

legādājoties jaunu glābšanas vesti, pieprasiet atklātu pirkumu un iespēju izmēģināt vesti praksē! Pārlicinieties, vai tā labi der un ir ērta! Atcerieties, ka zem glābšanas vestes būs arī jaka un/vai cits apģērbs! Pamēģiniet apsēsties, jo laivošanas laikā tā būs jūsu ķermeņa galvenā poza!



**GLĀBŠANAS VESTES:** BĒRNIEM, CILVĒKIEM, KURI NEPROT PELDĒT VAI KURIEM IR VĀJAS PELDĒŠANAS PRASMES

100 *Newton* glābšanas vestes ir paredzētas izmantošanai slēgtos ūdeņos. Tās 10 sekunžu laikā pagriež bezsamaņā esošu cilvēku uz muguras. Šīs vestes ir izgatavotas tikai oranžā, sarkanā vai dzeltenā krāsā, un tajās ir obligāti atstarotāji un svilpes. Tās ir vienīgās vestes bērniem!



**GLĀBŠANAS VESTES AR GAISA KAMERU:** PIEAUGUŠAJIEM SAREŽĢĪTOS APSTĀKĻOS

150 *Newton* glābšanas vestes paredzētas izmantošanai piekrastes ūdeņos. Tās 5 sekunžu laikā pagriež bezsamaņā esošu cilvēku uz muguras. Parasti tās ir piepūšamas.

275 *Newton* glābšanas vestes ir paredzētas izmantošanai atklātos jūras apstākļos ar ūdensnecaurīdīgu un smagu apģērbu. Tās 5 sekunžu laikā pagriež bezsamaņā esošu cilvēku uz muguras. Parasti tās ir piepūšamas.

Veiciet glābšanas vestu uzturēšanas darbus pareizi un regulāri!



**PELDĒŠANAS PALĪGLĪDZEKLIS:** CILVĒKIEM, KURI PROT PELDĒT UN PALĪDZĪBA ATRODAS TUVUMĀ

*50 Newton* peldveste, jaka un kombinezons ir paredzēti izmantošanai tikai tiem, kuri prot ļoti labi peldēt. Tos var izmantot slēgtos ūdeņos un krasta tuvumā, kur palīdzība atrodas tuvumā. Peldēšanas palīgīdzekļus parasti izvēlas, piemēram, ūdenssportā, jo ar tiem ir viegli pārvietoties.

Peldēšanas palīgīdzeklis nepagriež bezsamaņā esošu cilvēku uz muguras. Peldēšanas palīgīdzekļus neražo bērniem, kuru svars ir mazāks par 30 kg.<sup>26</sup>

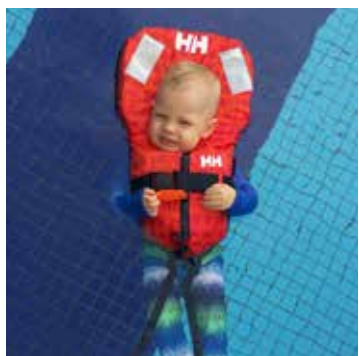
<sup>26</sup> Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation, 2018.

## 3.4. PRAKTISKI PADOMI APMĀCĪBĀM RĪCĪBAI AR GLĀBŠANAS VESTĒM

Mērķis ir palielināt pārliecību, lai bērns iemācītos uzticēties/paļauties, ka glābšanas veste viņu turēs peldus. Otrs mērķis ir iemācīt bērniem/vecākiem izvēlēties drošu glābšanas vesti, kura der, un ieteikt, kā tās pareizi lietot.

### ZĪDAIŅI:

- Ļaujiet viņiem mēģināt gulēt uz ūdens ar uzvilktām glābšanas vestēm!
- Ļaujiet, lai viņi mēģina veikt īrienus ar kājām, kad ir ģērbti glābšanas vestēs!
- Ļaujiet, lai viņi mēģina staigāt pa zemi un lēkt ūdenī, ģērbti glābšanas vestē! Pārliecinieties, vai vecāki palīdz/sniedz norādījumus!
- Māciet vecākiem pārvietot ūdenī savus mazuļus, kad viņiem abiem ir glābšanas vestes!
- Atgādiniet vecākiem ieklausīties viņu mazuļos! Nespiediet - centieties, lai tā mazulim ir jauka pieredze! Pārliecinieties, ka vide ir mierīga! Sākamā pietiek ar dažām minūtēm. Sniedziet daudz pozitīvu atsauksmju!
- Drošība:
  - pārliecinieties, vai glābšanas veste ir pareiza izmēra/vai der!
  - nekad neatstājiet mazuļus vienus pat tad, ja viņi valkā glābšanas vesti!



Mazulis peld



Mazulis staigā



Mazulis lec



Mamma pārvieto mazuli

### MAZUĻI UN MAZI BĒRNI:

- Iemāciet viņiem, kā pareizi uzvilkt/valkāt glābšanas vesti!
- Varat to padarīt par spēli (varat, piemēram, uzņemt laiku) vai pat pavingrināties, aizverot acis.
- Trenējieties atrasties virs ūdens un peldēt uz muguras (guļus stāvoklī), kad valkājat glābšanas

vesti!

- Ļaujiet viņiem pamēģināt peldēt uz vēdera (rāpošanas pozā) un iemācīties pāriet no rāpošanas uz guļus pozu un otrādi!
- Var spēlēt peldēšanas spēles baseina sekļajā galā. Viņi var peldēt ar glābšanas vestēm.
- Trenējieties ielēkt baseinā, tad pagriezties uz muguras un peldēt atpakaļ uz baseina malu, un tad iziet no ūdens!

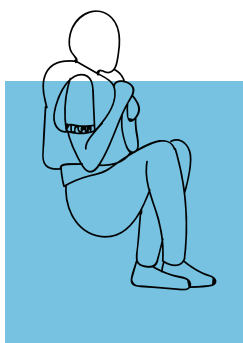
## VECĀKI BĒRNI:

- Var sākt ar tādu pašu praksi kā ar mazulišiem!
- Trenējieties lēkt no augstāka līmeņa!
- Trenējieties peldēt līnijā!
- Vingrinieties veikt glābšanas darbus, lai glābējs valkātu glābšanas vesti un izmantotu peldēšanas palīgierīci, lai palīdzētu nelaimē nonākušajam cilvēkam!
- Ievērojiet drošības norādījumus: ja nepieciešams, zvaniet uz 112, pārziniet savu spēju robežas!

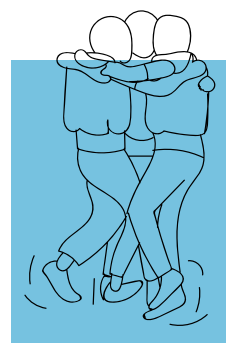
Varat izmantot iztēli un stāstu stāstīšanu, mācot glābšanas vestes izmantošanu. Neaizmirstiet stāstīt pozitīvus stāstus un izmantot valodu un stāstus, kas ir atbilstoši bērnu vecumam un at-tīstības pakāpei!



Peldēšana līnijā



H.E.L.P



Huddle position



## 3.5. KĀ IDENTIFICĒT PERSONU, KURAI VAR DRAUDĒT BRIESMAS/NOSLĪKŠANA

Visiem cilvēkiem ir dabiska un instinktīva reakcija uz noslīkšanu. Līdz ar šo reakciju cilvēks cenšas izvairīties no aizrīšanās ūdenī. Noslīkšana parasti notiek ļoti ātri. Vidējais laiks, kad cilvēks noslīkst zem ūdens virsmas, ir pēc 20 līdz 60 cīņas sekundēm. Šie parametri ļauj identificēt personu, kurai draud noslīkšana:

- Gandrīz bez izņēmuma cilvēks, kurš slīkst, nespēj izsaukt palīdzību. Tas ir tāpēc, ka cilvēka elpošanas orgāni mēģina elpot, nevis spēj runāt.
- Cilvēks, kurš slīkst, paceļ un pārmaiņus nolaiž muti virs un zem ūdens virsmas. Šajā fāzē cilvēkam nav laika veikt ieelpu un izelpu un lūgt palīdzību.
- Lai muti noturētu virs ūdens elpošanai, viņš instinktīvi spiež ūdens virsmu ar rokām uz sāniem.
- Cilvēks instinktīvas slīkšanas reakcijas laikā nespēj apzināti kontrolēt savu roku kustības. Šī iemesla dēļ slīkstošs cilvēks nevar, piemēram, vicināt ar rokām, aizsniegt glābšanas ierīci vai pārvietoties pareizajā virzienā.
- Ķermenis ir vertikālā stāvoklī un īrieni nav redzami.

## 3.6. DROŠAS GLĀBŠANAS IEMAŅAS

Droša glābšana uz ūdens vienmēr tiek veikta tā, lai līdz minimumam samazinātu risku glābējam nokļūt briesmās. Labākais veids ir nepieļaut noslīkšanu, piemēram, lietojot glābšanas vestes, zināt savu spēju robežas, nekad nepeldēt vienatnē, pieskatīt bērnus un nelietot alkoholu.

Dažreiz notiek nelaimes gadījumi. Ja nepieciešams veikt glābšanas darbības, lūdzu, pārlicinieties, vai tas notiek drošā veidā! Mācot bērniem glābšanas tehniku, jums jāpārlicinās, ka izvēlaties tikai tādus vingrinājumus, kuri ir droši attiecībā uz viņu vecumu un prasmju līmeni. Nekad neveiciet glābšanas mēģinājumu bez atbilstoša ekipējuma!

Šeit atradīsiet dažādu glābšanas paņēmieni sarakstu. Pirmais (0. līmenis) ir labākais un drošākais, pēdējais ir riskantākais.

### MAZĀKĀ RISKĀ PRINCIPS

#### 0 - PROFILAKSE

Rīkojieties pareizi, ja redzat riskantu situāciju! Piemēram, informējiet visus, ka nav ieteicams skriet pie baseina malas!

#### 1 - NORĀDĪJUMI

Sniedziet cietušajam mutiskas instrukcijas, piemēram: satveriet piesietu virvi vai nolaidiet kājas (ja ir sekls)!

#### 2 - PELDĒŠANAS PALĪGIERĪCES MEŠANA/PAGARINĀŠANA (GLĀBĒJS UZ SAUSZEMES)

Laba peldēšanas palīgierīce ir, piemēram, glābšanas boja ar virvi, lai glābējs varētu izvilkt slīkstošo no baseina vai piestātnes, vai citas peldvietas.

#### 3 - PELDĒŠANAS PALĪGIERĪCES PADOŠANA

Glābējs drošā veidā dodas ūdenī un ietur distanci, vienlaikus dodot peldēšanas palīgierīci cietušajam. Jāizvairās no jebkāda veida fiziska kontakta.

#### 4 - PIESTIPRINĀŠANA UN TRANSPORTĒŠANA AR PELDĒŠANAS PALĪGIERĪCI

Glābējs drošā veidā dodas ūdenī. Ja glābējs nespēj noturēt peldēšanas palīgierīci, tā jāpiestiprina pie cietušā. Atkarībā no peldēšanas palīgierīces tiek izmantotas dažādas metodes. Pēc piestiprināšanas glābējs nogādā cietušo līdz baseina malai vai krastam.

#### 5 - GLĀBŠANU BEZ GLĀBŠANAS PALĪGIERĪCES NEDRĪKST VEIKT!

Vienmēr jāizvairās no tieša kontakta. Vadiet, nomieriniet, peldiet blakus un uzmundriniet! Vislielākais risks ir glābšana bez peldēšanas palīgierīces, un tikai profesionālie glābēji var izmantot šo paņēmieni, ja nav citas izvēles.<sup>27</sup>

<sup>27</sup> Rytj, 2007.

# GLĀBŠANA UZ ŪDENS

“Glābšana” nozīmē visas darbības, kas cilvēkam palīdz slīkšanas briesmās. Nav jāpeld, lai kādam palīdzētu. Pat cilvēki, kuri neprot peldēt, var palīdzēt.

Ja redzat, ka kādam ir nepieciešama palīdzība, pirms rīkoties, ir ātri jāizvērtē situācija. Ārējie apstākļi nosaka, kā tiek veiktas glābšanas darbības. Pirms darbības veikšanas ir jāpārdomā šādi aspekti:

- Vai slīkstošais ir baseinā vai atklātā ūdenī?
- Vai tas ir bērns vai pieaugušais, kuram nepieciešama palīdzība?
- Kādi ir laika apstākļi?
- Papildus ārējiem apstākļiem ir jāizvērtē savas spējas un prasmes.

Pēc situācijas izvērtēšanas jūs varat sekot noteikumam **TNAG**, kas nozīmē **TRAUKSME**, **NOMIERINĀŠANĀS**, glābšanas **APRĪKOJUMA** sameklēšana, **GLĀBŠANAS** veikšana.

## **TRAUKSME** / PALĪDZĪBAS IZSAUKŠANA

Bērniem jālūdz palīdzība pieaugušajiem. Pirms citu darbību veikšanas noteikti informējiet kolēģus! Zvaniet uz 112 vai pasakiet kādam citam, lai zvana!

## **NOMIERINĀŠANĀS**

Nomieriniet cilvēku, kuram nepieciešama palīdzība! Pasakiet cietušajam, ka situācija tiek kontrolēta un ka palīdzība ir ceļā! Nomierinieties arī pats!

## **GLĀBŠANAS APRĪKOJUMS** / PELDĒŠANAS PALĪGIERĪCE

Atrodiet peldēšanas palīgierīci: peldriņķi, trauku, kannu - jebko, kas peld! Pat T-krekls ir labāks par glābšanas mēģinājumu bez ekipējuma.

## **GLĀBŠANA**

Saglabājiet acu kontaktu ar slīkstošo! Netuvojieties pārāk tuvu, turieties apmēram viena metra attālumā un padodiet peldēšanas palīgierīci slīkstošajam! Ja slīkstošais ir bezsamaņā, tad peldēšana drošības apsvērumu dēļ ir jāveic tikai no aizmugures. Pārvietojiet slīkstošo uz krastu, izmantojot peldēšanas palīgierīci! Ja nepieciešams, krastā sāciet reanimāciju! Pārliecinieties, ka ātrā palīdzība ir ceļā!<sup>28</sup>

<sup>28</sup> Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation, 2016.

# IV. IZDZĪVOŠANAS UZ ŪDENS PRASMJU APMĀCĪBAS

## KĀPĒC IZDZĪVOŠANAS UZ ŪDENS PRASMES IR SVARĪGAS? (PIEMĒRI NO PROGRAMMAS "PELDĒŠANAS ABC")

Mums visiem ir patīkamas atmiņas, kas saistītas ar ūdeni un brīvo laiku pie ūdens. Diemžēl atrašanās ūdenī nav tikai veids, kā izklaidēties, - tā ir arī augsta riska darbība. Šajā palīglīdzeklī sniegtās pamatnostādnes par izdzīvošanas uz ūdens iemaņu apmācību papildina īpaša programma bērniem ar nosaukumu "Peldēšanas ABC", kas piedāvā struktūru un metodes bērnu ūdensprasmju apmācībai. Programmas pamatā ir Nīderlandes programma "Zwem-ABC", ko kopš 1984. gada ievieš Nīderlandē. Kopš 2015. gada programmu Lietuvā ievieš Lietuvas Bērnu un jaunatnes centrs. Programmas "Peldēšanas ABC" struktūru un aktivitātes var izmantot kā preventīvu "otro soli", strādājot ar bērniem un jauniešiem, kuriem jau ir peldēšanas pamatprasmes, lai attīstītu prasmes, kā rīkoties sarežģītās situācijās. Turpmāk aprakstītā programma tiek piedāvāta kā metodoloģisks ieteikums, kas aptver svarīgas prasmes drošībai uz ūdens. To var realizēt sistemātiski pilnā apjomā, sadarbojoties ar skolēnu grupām, vai arī tas var kalpot par iedvesmas avotu tam, kas ir svarīgs izdzīvošanas uz ūdens mācībās. Tomēr programmu nevajadzētu uzskatīt par vienīgo iespējamo izdzīvošanas prasmju mācību veidu.

Programma "Peldēšanas ABC" māca pamatiemaņas izdzīvošanai uz ūdens un teorētiskās zināšanas, kas palīdzēs saglabāt vēsu prātu un justies droši gan uz ūdens, gan pie tā. Nodarbību laikā bērni tiek iepazīstināti ar potenciāli bīstamām situācijām un, izmantojot praktiskas simulācijas drošā vidē (baseins); bērni gūst pieredzi, mācās, kā tikt galā ar stresu un emocijām, kā arī, - kā pieņemt lēmumus.

## KO BĒRNI APGŪST?

Bērni mācās peldēt uz krūtīm un uz muguras, dažādos veidos ielēkt ūdenī un izkļūt no tā. Viņi arī iemācās ūdenī apgriezties otrādi, nirt ar atvērtām acīm, peldēt, lai pārvarētu šķēršļus un mainīt peldēšanas stilus. Mērķis ir ļaut bērniem apgūt plašu prasmju klāstu, lai viņi varētu ūdenī justies pārliecināti.

Mazi bērni vislabāk mācās spēlējoties, tāpēc lielāko daļu vingrinājumu ieteicams veikt spēļu veidā. Nepieļaujiet kļūdu, domājot, ka bērni tikai spēlējas ūdenī! Katrā spēlē ir svarīgs mācību elements.

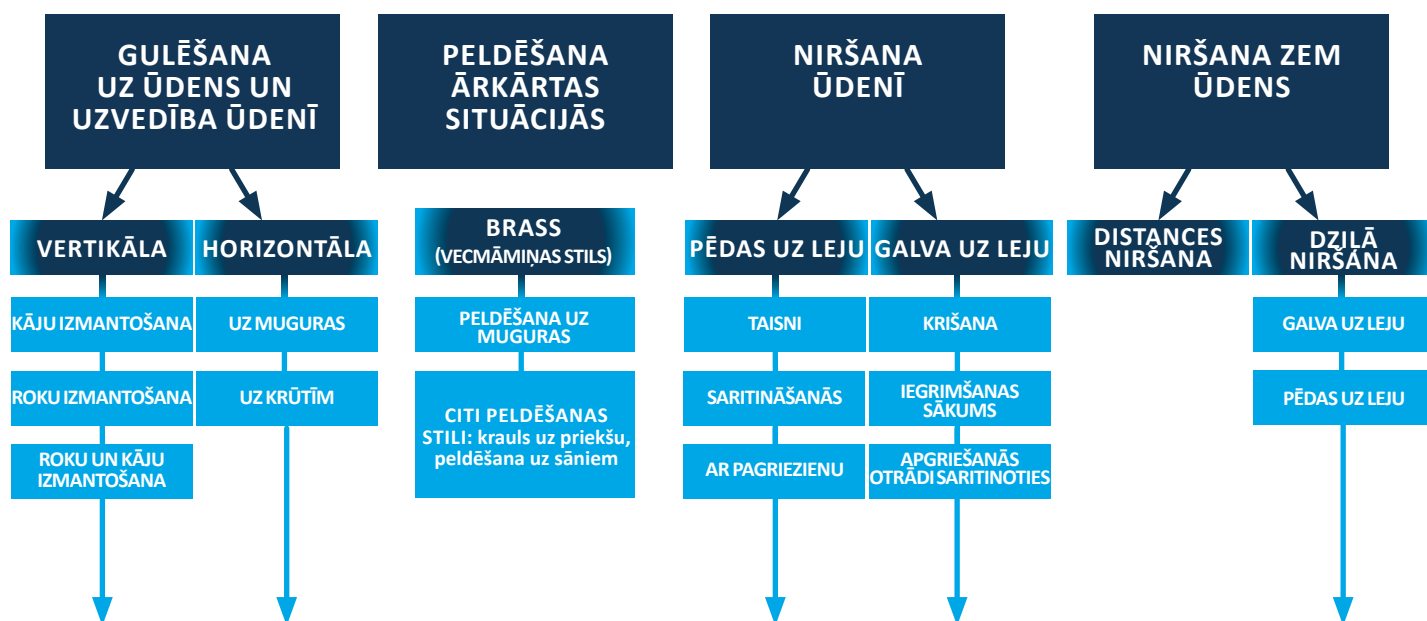
# SVARĪGAS IZDZĪVOŠANAS UZ ŪDENS PRASMJU NODARBĪBAS SASTĀVDAĻAS:

- **Vingrinājumi nodarbībās, kā arī ieskaitēs tiek veikti bez peldbrillēm vai cepurēm.** Tomēr, apgūstot šos grūtos vingrinājumus, var izmantot brilles.
- **Bērni mācās,** ko darīt, ja negaidīti nokļūst ūdenī. Programmas noslēgumā bērni piedalās ieskaitē. Ja to nokārto, viņi saņem “B” vai “C” līmeņa sertifikātus atkarībā no viņu izdzīvošanas uz ūdens prasmju līmeņa.
- **Peldēt apģērbā.** Ņemot vērā bērnu sagatavotības līmeni, ieteicams izmēģināt vingrinājumus, valkājot smagākus apģērbus: džemperu, jaku, vieglus apavus u. tml. Tas palīdz simulēt reālas situācijas, kad cilvēki negaidīti iekļūst ūdenī apģērbā.

## MĀCĪBU ILGUMS:

- **A LĪMEŅA SERTIFIKĀTS.** Bērniem bez pamata sagatavošanās līmeņa, lai iemācītos un apgūtu uzdevumus, ieteicams aptuveni 48-50 stundas šo uzdevumu veikšanai pavadīt šortos un īsos T-kreklos.
- **B LĪMEŅA SERTIFIKĀTS.** Ieteicams tam papildus veltīt 12 stundas. Uzdevumi ir jāveic, valkājot garās bikses, T-kreklu ar garām piedurknēm un sporta apavus.
- **LĪMEŅA SERTIFIKĀTS.** Tam ieteicams papildus veltīt 12 stundas. Uzdevumi ir jāveic, valkājot garās bikses, T-kreklu, vieglu jaku un sporta apavus (*skat. 3. pielikumu*).

## IZDZĪVOŠANAS UZ ŪDENS PRASMJU APMĀCĪBAS (SHĒMA)





# 4.1. GULĒŠANA UZ ŪDENS UN UZVEDĪBA ŪDENĪ

Zaudējot spēku, aizrijeties ar ūdeni, piedzīvojot krampjus vai gaidot pēc palīdzības, ir svarīgi zināt, kā ar minimālu piepūli palikt uz ūdens virsmas un kā atjaunot elpošanas ritmu.

**HORIZONTALĀ** gulēšana uz ūdens virsmas ir nepieciešama, lai atpūstos, regulētu elpošanu, plānotu darbības, gaidītu palīdzību.

**VERTIKĀLĀ** turēšanās ūdenī ir nepieciešama dažādās izdzīvošanas situācijās, gaidot palīdzību.

UZ KRŪTĪM

UZ MUGURAS

IZMANTOT  
ROKAS UN  
KAJAS

IZMANTOT  
ROKAS

IZMANTOT  
KAJAS



**GULĒŠANA ŪDENĪ UZ MUGURAS** – apgulieties uz muguras, ieelpojiet un aizņemiet pēc iespējas vairāk virsmas; tas pats - uz krūtīm!

Radiet horizontālas, stumšanas kustības!

Atbalsta kustības.

Olu kulšana.

## IETEIKUMI:

Zināt, kā relaksēties.

Paturēt pēc iespējas vairāk ķermeņa zem ūdens.

Kad plaušas ir pilnas ar gaisu, ir vieglāk peldēt.

Ķermeņa konsistence ietekmē cilvēka spēju peldēt – dūšīgāks – vieglāk peldēt.

Veikt maigas, saudzīgas, pakāpeniskas kustības.

## IETEIKUMI:

Ja vēlaties atrasties ūdenī vertikāli, vislabāk ir iemācīties turēties ūdenī, izmantojot krūtis un kājas.

Ja nepieciešams, jums jāspēj ķermeņa pozīciju mainīt uz horizontālo.

## 4.2. PELDĒŠANA ĀRKĀRTAS SITUĀCIJĀS

Situācijā, kad esat tālu no krasta, briesmu gadījumā spēja peldēt lielos attālumos palielina jūsu izredzes nokļūt drošā vietā.

**BRASS** (Vecmāmiņas stils) ir svarīgs stils, lai iemācītu peldēt iesācējiem tā izdzīvošanas vērtības dēļ.

**PELDĒŠANA UZ MUGURAS** palīdz taupīt spēku, ļauj atpūsties un ir ērta, pārvietojot kravu vai cilvēku.

**CITUS PELDĒŠANAS STILUS: KRAULU UN PELDĒŠANU UZ SĀNIEM** var izvēlēties, pamatojoties uz peldētāja spējām.



Peldēšana - sporta veids, kas var glābt jūsu dzīvību. Cilvēkiem, kuri neprot peldēt un saprātīgi uzvesties ūdenī un pie tā, ir lielāks noslīkšanas risks. Labi sagatavoti peldētāji var pārvarēt garākus attālumus un ilgāk noturēties ūdenī, tāpēc ir lielāka iespēja izdzīvot.

Cilvēks, kurš var peldēt un kuram ir labas ūdens prasmes, spēj pareizi elpot, ielēkt ūdenī, ienirt dziļāk un tālāk, un peldēt uz virsmas ilgāku laiku.

**“VECMĀMIŅAS BRASS” (peldēšana brasā, turot galvu virs ūdens)** un **“peldēšana uz muguras”** var būt noderīgi stili bīstamās situācijās.

No izdzīvošanas viedokļa priekšrocības ir šādas:

- ekstremitātes spēj atjaunot spēkus ūdenī;
- enerģijas taupīšanai var izmantot atpūtas vai slīdēšanas fāzi;
- galvu var turēt virs ūdens, lai nodrošinātu dabisko elpošanu;
- ir skaidrs skats uz priekšu;
- peldēšana uz muguras ļauj kontrolēt elpošanu, neiegremdējot galvu zem ūdens;
- vieglāk peldēt apgērbā;
- vieglāk pavilkt citu personu vai pastumt/pavilkt objektu, turot savu galvu virs ūdens.

“Vecmāmiņas brass” ir vispiemērotākais veids, kā peldēt apgērbā uz priekšu, kad nav viļņu. Peldot jūrā, ir ieteicams peldēt uz sāniem vai kraulā.

**IETEICAMS:**

- Apvienot savas izdzīvošanas prasmes ūdenī - lēkšanu, peldēšanu, niršanu un turēšanos uz ūdens virsmas.
- Izvēlēties sev piemērotāko peldēšanas stilu.
- Peldēt uz muguras, lai nodrošinātu brīvu, neierobežotu elpošanu un ķermeņa izlīdzināšanu.



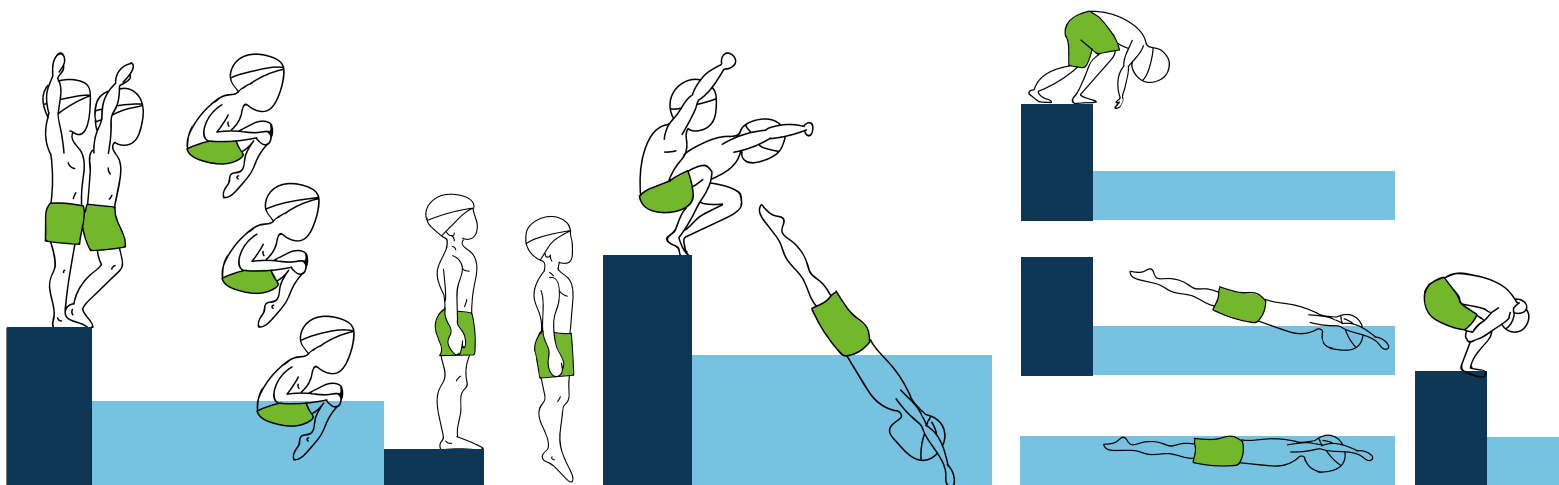
## 4.3. LĒKŠANA ŪDENĪ

Pēc nejaušas iekrišanas ūdenī ir svarīgi saglabāt mieru, spēt atgriezties virspusē un pēc tam elpot pēc iespējas normāli. Dažādu ieniršanas veidu praktizēšana uzlabo ķermeņa līdzsvaru un samazina bīstamību. Spēja ienirt ūdenī ir būtiska nelaimes gadījumos uz ūdens, avāriju un katastrofu laikā. Izdzīvošanas iespējas bieži vien ir atkarīgas no tā, vai cilvēks var droši ienirt.

### VEIDI, KĀ IELĒKT ŪDENĪ

**PĒDAS UZ LEJU** – ienirt ūdenī ar kājām uz leju.

**GALVA UZ LEJU** – noliekt galvu uz leju, turot ķermeni taisni vai saritinoties, ieejot ūdenī. Bērni mācās, krītot vai lēkājot, ja zūd līdzsvars.



**PIEZĪME:** Vairumā gadījumu bērniem patīk trenēties ieiet ūdenī un ienirt. Tomēr jums jābūt piesardzīgiem attiecībā uz bērniem, kuri var būt svārstīgi vai baidās no niršanas. Tāpēc, strādājot pie niršanas iemaņām, skolotājam ir svarīgi būt iejūtīgam pret bērnu atšķirībām un rīkoties tādā veidā, kas orientēts uz bērnu.

**LĒKŠANA AR KĀJĀM UZ PRIEKŠU:** ķermenis nedaudz noliecas uz priekšu, viena kāja sper soli uz priekšu, otra kāja vienlaikus atgrūžas no platformas. Atrodoties gaisā, kājas tiek sasprindzinātas un turētas kopā, savukārt rokas tiek turētas taisnas blakus ķermenim. Saritināšanās

**SARITINĀŠANĀS AR KĀJĀM UZ LEJU:** stāvot ar seju pret ūdeni, saliecot ceļgalus, lēciat augšup un uz priekšu; ātri salieciat ceļgalus un gurnus gaisā un pievelciat ceļgalus pie krūtīm; tajā pašā laikā saritiniet un ar rokām sasniedziat ceļgalus! Lēciens, saritinoties uz augšu ar kājām uz leju, un atmuguriski notiek tieši tāpat.

**“PAKĀPENISKĀ IEIEŠANA”:** turiet galvu virs ūdens un paturiet acu kontaktu ar cietušo!<sup>29</sup>

<sup>29</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=xFYnh7xnbQY&t=10s>

## LĒKŠANA AR GALVU UZ LEJU:

- **Starta pozīcija** - sēdiet uz baseina/starta paaugstinājuma malas, turot rokas taisni virs galvas! Nolaidiet rokas un noliecieties uz ūdens pusi, tad krīti uz priekšu! Atrodoties gaisā, ātri izstiepieties un lēciet ūdenī: rokas un galva - uz priekšu!
- **Starta pozīcija** — tupus uz baseina/starta paaugstinājuma malas, turot rokas taisni virs galvas. Salieciet rokas un noliecieties uz ūdens pusi, tad lēciet! Atraujot kājas no balstiem, iztaisnojieties un ieejiet ūdenī, turot rokas sev priekšā!

**NO FRONTĀLĀS POZĪCIJAS AR ATSPĒRIENU.** Nostājieties ar seju pret ūdeni, pietupieties, paceliet rokas un salieciet kopā virs galvas! Kad zaudējat līdzsvaru un sākat krist, atsperieties ar kājām, ieejot ūdenī, turiet galvu tieši starp rokām! Pārlēkšana pāri šķēršļiem mērķī veicama tādā pašā veidā.

**APGRIEŠANĀS.** Tas tiek darīts no tupus vai daļējas tupus pozīcijas, ar seju - pret ūdeni. Viegli atsperieties un apgriezieties ap vertikālo asi vairāk nekā par 180°!

Dziļā puse - pēc ielēkšanas un iegrimšanas atbrīvojieties un peldiet līdz virsmai un atpakaļ tajā virzienā, no kuras lēcāt, izmantojot rokas un kājas!

Seklā puse - ar saliektiem ceļgaliem lēciet tikai ar kājām uz leju, tad "pietupieties" ūdenī!

**PIEZĪME:** Nekad nelēciet seklā ūdenī, kur ūdens dziļums ir mazāks par 1,8 m!



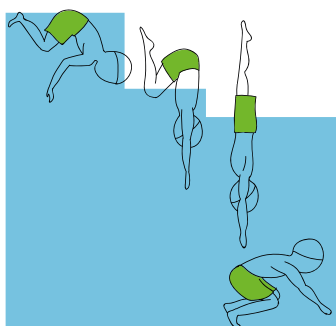
## 4.4. NIRŠANA ŪDENĪ

Ja tu pēkšņi esi iekritis ūdenī, sapinies nezālēs vai cīnies ar šķērsli, ir svarīgi pēc iespējas ātrāk atrast ceļu zem ūdens un sasniegt virsmu. Niršana atšķiras no regulāras peldēšanās augstā ūdens spiediena un elpas aizturēšanas nepieciešamības dēļ. Arī izelpošana ir svarīga, lai samazinātu plaušu tilpumu.

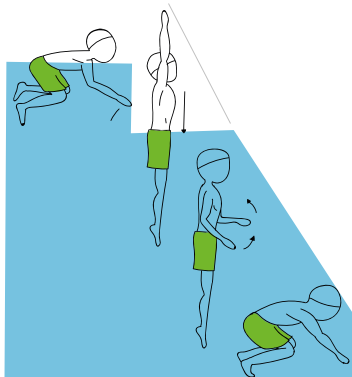
### NIRŠANAS VEIDI

#### DZIĻĀ NIRŠANA

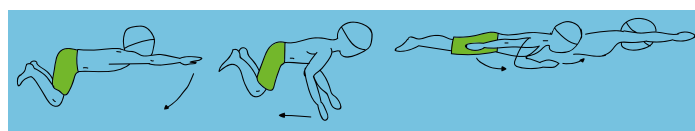
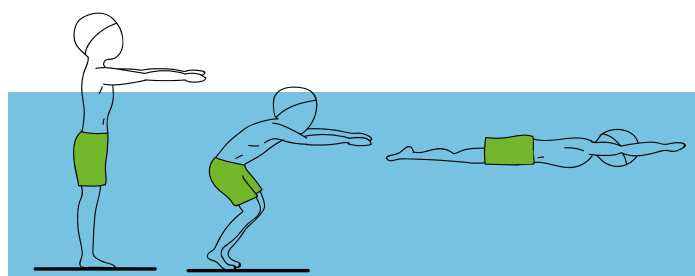
##### GALVA UZ LEJU



##### PĒDAS UZ LEJU



#### DISTANCES NIRŠANA



NOTE: Never jump into the shallow water where water depth is less than 1,8 m. The other countries might have different regulations. Follow the rules of your country!!!

### DZIĻĀ NIRŠANA:

- **Galva - uz leju.** Kustīniet rokas, palieciēt virs ūdens, elpojiet un ātri nolieciēt galvu uz leju; kad ķermenis ir vertikālā stāvoklī, ātri paceliet kājas un nolieciēties uz leju, izmantojot rokas un kājas!
- **Pēdas - uz leju.** Salieciēt kājas kopā, elpojiet dziļi un ienirstiet; kustīniet rokas, stumjot ūdeni uz augšu!

**DISTANCES NIRŠANA.** Distances niršana tiek veikta 1,5-2,0 m dziļumā; visērtākās roku, krūšu un kāju kustības tiek veiktas zem ūdens.



## DROŠĪBAS IETEIKUMI SKOLOTĀJAM, KURŠ MĀCA NIRT: ESIET DROŠI – NEKAD NENIRSTIET VIENI PASI!

- Ienirstiet ne dziļāk par 2 m un nirstiet ne tālāk par 10 m, ja veicat distances niršanu.
- Niršana nedrīkst būt ilgāka par 10–15 sekundēm.
- Nekad pirms niršanas nevieciet pārāk daudz un straujas ieelpas, vienkārši - elpojiet normāli!
- Sakarā ar palielināto ūdens spiedienu uz bungādiņām, dziļās niršanas laikā var būt jūtamas sāpes ausīs; pārlicinieties, vai varat izlīdzināt spiedienu ausīs! Ja jūtat sāpes, uzpeldiet virspusē!
- Nepeldiet, ja jums ir iesnas, jo jūs nevarat izlīdzināt spiedienu un varat sabojāt ausu bungādiņas!
- Pirms nodarboties ar dziļo un distanču niršanu, skolēnam ir jābūt apguvušam vismaz vienu peldēšanas stilu.
- Niršanas vingrinājumu skaitam jābūt ierobežotam (2–3 reizes vienā nodarbībā), jo daudzas niršanas reizes var izraisīt skābekļa trūkumu (smadzenes ir jutīgas pret skābekļa trūkumu, kas var izraisīt pēkšņu samaņas zudumu).
- Lai nodrošinātu labāku orientēšanos ūdenī, ienirstiet atvērtām acīm.
- Nirstot dziļi, nelietojiet aizsargbrilles! Spiediena izmaiņas briļļu iekšpusē var savainot acis

# V. DROŠĪBAS ASPEKTI ATTIECĪBĀ UZ PELDĒŠANAS SKOLOTĀJU UN TRENERU PRASMĒM, ZINĀŠANĀM UN KOMPETENCI

Peldēšanas instruktora darbs ir atbildīgs un godājams. Peldēšanas nodarbību laikā attīstītajās valstīs ir ļoti maz slīkšanas negadījumu, bet ir sastopami piemēri. Tajā pašā laikā skolēnam var draudēt briesmas kādā īsā mirklī.

Šī palīglīdzekļa mērķis ir uzlabot drošību uz ūdens un novērst noslīkšanu.

- Slīkšana ir globāls sabiedrības veselības apdraudējums.
- Saskaņā ar aplēsēm PASAULĒ katru gadu noslīkst vairāk nekā 372 000 cilvēku. Nepietiekamas zināšanas par drošību uz ūdens un ar risku saistītu uzvedību ir tikai viens no faktoriem, kas var izraisīt noslīkšanu.
- Viens praktisks pasākums, kā mazināt noslīkšanu, ir iemācīt peldēšanas pamatus, drošību uz ūdens un dzīvības glābšanas iemaņas. Turklāt noslīkšanu var novērst ar pareizu attieksmi.
- Starptautiskā Dzīvības Glābšanas federācija un Pasaules Veselības organizācija piedāvā slīkšanas profilakses darbus veikt dažādos līmeņos – gan ar vispārējiem pasākumiem, gan konkrētiem.
- Statistika liecina, ka visaugstākais noslīkšanas risks pasaulē ir cilvēkiem, kuri ir jaunāki par 15 gadiem. Arī dzimumu atšķirības ir ievērojamas – statistika liecina, ka vīriešiem ir lielāks noslīkšanas risks nekā sievietēm.

Šis palīglīdzeklis galvenokārt ir paredzēts peldēšanas skolotājiem un peldēšanas treneriem, bet nodaļu var izmantot citām aktivitātēm, kas notiek ūdenī. Nodaļā apskatīti peldēšanas skolu drošības aspekti un peldēšanas apmācība praktiskā līmenī no nodarbības sākuma līdz beigām. Turklāt ir īsa nodaļa, kas atklāj pētniecības materiālus par skolēnu attieksmes ietekmi uz ūdensdrošību.

Kā peldēšanas instruktoram un peldēšanas trenerim jums īpaši jā rūpējas par aktivitātes drošības aspektiem. Kā peldēšanas instruktoram un kā peldēšanas trenerim jums ir pienākums pārzināt tiesību aktus par peldēšanas skolotāja darbu un atbildību. Turklāt jums ir jāpārzina arī galvenie ieteikumi, vadlīnijas un noteikumi, kas regulē jūsu darbu.

Vispirms izpētiet vietējos likumus un tiesību aktus! Varat, piemēram, sazināties ar:

- Izglītības un zinātnes ministriju;
- Nacionālo peldēšanas federāciju un Dzīvības glābšanas asociāciju;
- Starptautisko Dzīvības Glābšanas federāciju <sup>30</sup>
- Pasaules Veselības organizāciju <sup>31</sup>

<sup>30</sup> <https://www.ilsf.org/>

<sup>31</sup> <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/drowning>

Strādājot par peldēšanas skolotāju vai treneri, pārliecinieties, ka esat kompetents, un regulāri atjaunojiet savas zināšanas par drošību! Svarīga ir sadarbība ar dažādiem darbiniekiem, kuri strādā pie baseina, droša mācību vide, preventīvi pasākumi, grupu lielums un grupu vadība. Jums vajadzētu atpazīt arī personu, kurai var draudēt briesmas. Viena no svarīgākajām prasēm ir spēt iemācīt bērniem, kā uzvesties uz ūdens un pie tā. Vēlāk ir grūti mainīt attieksmi pret drošību uz ūdens, tāpēc, lūdzu, esiet labs paraugs un palīdziet bērniem un jauniešiem mīlēt un cienīt ūdens vidi!

# 5.1. KOMPETENTI PELDĒŠANAS SKOLOTĀJI UN PELDĒŠANAS TRENERI

Zemāk redzamajā tabulā ir ilustrētas prasības un ieteikumi peldēšanas instruktoriem un peldēšanas treneriem:

SWIMMING TEACHER	SWIMMING COACH
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vecums: tikai personas, kurām ir vismaz 18 gadu.</li><li>• Nepilngadīgas personas var būt pedagoga palīgi.</li><li>• Strādāt ar bērniem drīkst tikai persona bez sodāmības.</li><li>• Kompetents peldēšanas skolotājs.</li><li>• Vismaz adekvātas glābšanas iemaņas, lai šis cilvēks zinātu, kā veikt glābšanu.person knows how to make rescues in that place.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Age: Only person who is at least 18.</li><li>• A minor can be an assistant teacher.</li><li>• No criminal record - is able to work with children.</li><li>• Pedagogical competence.</li></ul>

## GLĀBŠANAS ZINĀŠANAS, PRASMES UN KOMPETENCE

Skolotājam/trenerim vai instruktoram jābūt vismaz atbilstošām glābšanas prasmēm attiecībā uz vietu, kur notiek mācīšana. Jums vajadzētu bez problēmām nokārtot "minimālo ieskaiti". Papildus glābšanas prasmēm jums ir jāiepazīstas ar drošības pasākumiem konkrētajā vietā, kurā notiek peldēšanas nodarbības/mācības.

### GLĀBŠANAS IESKAITE

peldēšana no viena baseina gala uz otru

niršana un manekena pacelšana no dziļākās vietas un nogādāšana pie baseina malas

manekena izcelšana no baseina

### TU PĀRZINI VIETU

Glābšanas sistēma

Drošības dokuments

+ Glābšanas piederumi, kur tie atrodas un kā tos izmantot

Pirmās palīdzības komplekts

Avārijas izeja un evakuācijas maršruts

= ATBILSTOŠAS  
GLĀBŠANAS  
IEMAŅAS,  
ZINĀŠANAS UN  
KOMPETENCE



## 5.2. ATBILDĪBA PAR PELDĒŠANAS MĀCĪŠANU UN VADĪBU

Kā peldēšanas skolotājam vai trenerim jums ir liela nozīme attiecībā uz drošības aspektiem. Tajā pašā laikā ir arī citi dalībnieki, kuri strādā saistībā ar drošību uz ūdens.



## ŠAJĀ TABULĀ IR PARĀDĪTAS DAŽĀDAS LOMAS.

<p><b>Pakalpojuma sniedzējs</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaģēt uz peldbaseina drošību un tā izmantošanu.</li> <li>• Pārlicināties, vai nolīgtajām personām ir nepieciešamā kvalifikācija.</li> <li>• Sagatavot drošības dokumentu un nodrošināt, lai visi pakalpojuma sniegšanā iesaistītie saņemtu informāciju.</li> <li>• Mācību telpas un aprīkojuma drošība.</li> <li>• Apdrošināšana: gan peldēšanas skolotājam, gan peldēšanas skolai.</li> <li>• Paziņošana uzraudzības iestādei.</li> <li>• Privātuzņēmēji ir atbildīgi par nepieciešamo apdrošināšanu skolotājiem un bērniem.</li> </ul>
<p><b>Peldēšanas skolotājs / peldēšanas treneris</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drošības mācības izstrāde un ieviešana.</li> <li>• Atbildība par savu grupu visā nodarbības laikā.</li> <li>• Jābūt apgūtām atbilstošām glābšanas prasmēm.</li> <li>• Jāzina visi nepieciešamie noteikumi, lai novērstu traumas un noslīkšanu.</li> <li>• Nodarbības var apmeklēt bērni, kuriem ir atļauja piedalīties nodarbībās. Trenerim ir jāapzinās bērna veselības jautājumi.</li> <li>• Ja nepieciešams, direktoram jāapstiprina asistents.</li> </ul>
<p><b>Skolas skolotāji</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaģē uz visu grupu ģērbtuvēs un dušās.</li> <li>• Reaģē uz grupas drošību visā klasē - pastāvīgi ir klātesoši. Peldēšanas skolotājam ir pedagogiskā atbildība mācīšanās.</li> <li>• Atbildēt grupai pēc nodarbības beigām.</li> <li>• Vispārīgs uzraudzības pienākums ar peldēšanas instruktoriem.</li> </ul>
<p><b>Vecāki/aizbildņi/ citas atbildīgās personas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iepriekš informē par iespējamiem riska faktoriem/slimībām/citiem faktoriem, kas ietekmē bērnu (vēlams, ja bērnu informē skolā).</li> <li>• Ir atbildīgi par bērnu, pirms sākas peldēšanas nodarbība - nogādā bērnu norunātajā vietā un paredzētajā laikā.</li> <li>• Ir atbildīgi par bērnu nodarbības beigās - sagaida bērnu norunātajā vietā un norunātajā laikā.</li> </ul>
<p><b>Asociācijas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mācīšana/apmācība netiek uzskatīta par patērētāju pakalpojumu, pat ja tā ir ārpus parastā darba laika.</li> <li>• Atbildīgajai (-ām) personai (-ām) jābūt visaptverošai ūdens glābšanas kapacitātei.</li> <li>• Glābšanas pienākumus nevar pilnībā pārnest uz peldbaseinu, piemēram, lielās mācību nodarbībās glābšanas dienestu uzmanība nevar būt pievērsta tikai mācību grupai.</li> </ul>
<p><b>Ārējie pakalpojumu sniedzēji</b> (nav darba attiecību ar peldbaseinu)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reaģē tikai uz jūsu pakalpojumu drošību.</li> <li>• Izveido drošības dokumentu no savas pakalpojumu perspektīvas — jāņem vērā arī baseina prakse (peldvietu drošības dokuments).</li> <li>• Peldbaseina īpašnieks nodrošina, ka ārpus pakalpojumu sniedzēja darbības tiek veiktas droši.</li> <li>• Atbilstošas glābšanas iemaņas. Tomēr drošības kontroli var noorganizēt arī atsevišķi peldbaseina personāls.</li> <li>• Ieteicams rakstiski vienoties par drošības pasākumiem.</li> <li>• Ārpus parastajām stundām pārbaudīt līguma modeli peldbaseinam vai līdzīgām telpām.</li> <li>• Pirms līguma parakstīšanas ar ārpus pakalpojumu sniedzēju/īrnieku pārvaldniekam jānovērtē:             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Īrnieku deleģēto personu atbildības;</li> <li>• Treneru un palīgu kvalifikācija;</li> <li>• Nodarbību programmas un tajās iekļautie drošības aspekti;</li> <li>• Klientu skaits un to prasmju līmenis;</li> <li>• Rīcības plāns ikdienas un ārkārtas situācijās, ko parakstījis personāls;</li> <li>• Īrnieki un darbinieki apliecina, ka tie ievēros iekšējās drošības noteikumu un procedūru noteikumus;</li> </ul> </li> <li>• Klienti ir informēti par iekšējiem drošības noteikumiem.</li> </ul>

## 5.3. DROŠA MĀCĪBU VIDE IR VISSVARĪGĀKĀ

Peldbaseins ir kā mācību vide, ļoti pacilājoša izglītības vide, bet vienlaikus, - arī vieta, kur negadījumu risks ir augsts. Tāpēc peldēšanas nodarbībās un peldēšanas treniņos ļoti svarīga ir droša mācību vide. Riska novērtēšana un pārvaldība, apdraudējuma novēršana ir daži piemēri tādām lietām, kas ir drošas mācību vides sastāvdaļa.

Papildus peldēšanas nodarbībām peldbaseinā ir daudz sportisku aktivitāšu, piemēram, dažādu organizāciju aktivitātes. Darba laikā jāievēro peldbaseina drošības noteikumi. Sporta iekārtas nedrīkst radīt papildu risku peldbaseinu vispārējai drošībai. Atbildīgs par mācību norises vietu ir grupas skolotājs - treneris.

**Par drošības jautājumiem ārpus peldbaseinu darba stundām jāvienojas iepriekš, rakstiski vienojoties ar peldbaseina administrāciju.** Šajā gadījumā atbildība par drošības jautājumiem tiks nodota grupas atbildīgajai (-ām) personai (-ām).

### DROŠA MĀCĪBU VIDE IR KVALITĀTĪVAS APMĀCĪBAS SĀKUMPUNKTS!

- Drošas mācību vides raksturojums:
- Gaidāmo pasākumu un nodarbību plānošana.
- Ierobežojumi, kas garantēs skolēna garīgo un fizisko veselību.
- Uzticība starp treneri/skolotāju un audzēkni/dalībnieku.
- Vienoti spēles noteikumi, kurus zina visi.
- Zināšanas par riskiem un prasme tos novērst.

## 5.4. PROFILAKSE

Kā peldēšanas instruktors vai treneris jūs esat atbildīgs par to, lai mācīšana noritētu droši. Ar labām profilaktiskām darbībām var novērst lielāko daļu apdraudējumu!

### INCIDENTU NOVĒRŠANA

- Vai mācību vide grupai/nodarbībai ir droša (padomājiet par vecumu, grupas lielumu, prasmi līmeni!)?
- Vai labai kvalitātei mācīšanā tiek izmantoti piederumi/aprīkojums? Vai skolēni zina, kā tos droši lietot?
- Baseina noteikumu un pamatnostādņu pārskatīšana ar grupu.

### DROŠĪBA MĀCĪBU Telpā

- Vai baseinā ir duša?
- Vai tehniskais aprīkojums nav bojāts?

### PIRMĀS PALĪDZĪBAS SNIEGŠANA

- Vai jums ir mobilais telefons un vai zināt adresi un, - kā sazināties ar palīdzību?
- Vai pirmās palīdzības komplekts ir viegli pieejams?
- Vai jūs zināt pirmās palīdzības komplekta atrašanās vietu?

### GLĀBŠANAS APRĪKOJUMS

- Vai glābšanas aprīkojums ir viegli pieejams?
- Vai zināt glābšanas aprīkojuma atrašanās vietu?

## 5.5. RISKU IZVĒRTĒŠANA UN RISKĀ PĀRVALDĪBA

Rūpīgi veiktā riska izvērtēšana atbalsta drošas un augstas klases mācīšanu. Vienlaikus riska izvērtēšana novērš nelaimes gadījumus un traumas. Peldēšanas instruktors var būt atbildīgs tikai par savu grupu. Peldēšanas instruktors atbild arī par to, lai plānotās instrukcijas tiktu veiktas droši. Riska izvērtēšana ir daļa no pakalpojuma sniedzēja atbildības, bet jums kā peldēšanas skolotājam ir jāspēj novērtēt ar darbību saistītie riski.

### TĀLĀK IR SNIEGTI DAŽI PIEMĒRI, KAS PALĪDZĒS NOVĒRTĒT IESPĒJAMOS RISKUS.

- Eksploatācijas apdraudējumi; iespējamās situācijas, kurās tie var rasties, un iespējamās avārijas, piemēram, slīkšana, slīdēšana vai krišana.
- Vai apdraudējuma iespējamība ir maz ticama, iespējama vai nedaudz iespējama? Vai avārijas sekas ir maznozīmīgas, kaitīgas vai nopietnas?
- Gatavošanās negadījumiem un gatavība ārkārtas situācijām.

## 5.6. GRUPAS LIELUMS

Grupas lielums būtiski ietekmē darbību drošību. Pārāk liela grupa nenodrošina ikviena skolēna drošību. Par grupas lielumu iepriekš jāvienojas ar darba devēju.

Jābūt atklātai diskusijai starp peldēšanas pasniedzēju/peldēšanas skolotāju un vadītāju attiecībā uz personas kompetenci un mācību vidi. Ir svarīgi pārliecināties par drošības aspektiem. Piemēram, atklātais ūdens un peldbaseini ir ļoti dažādu veidu mācību vide attiecībā uz drošību.

Jāizvērtē visi iespējamie riski. Tas attiecas uz situāciju, kad ir viens kvalificēts treneris, kas uzrauga peldbaseinu. Gadījumā, ja skolēnu skaits ir lielāks par tabulā minēto, trenerim ir jābūt palīgam.

### NOSAKOT GRUPAS LIELUMU, JĀŅEM VĒRĀ ŠĀDI ASPEKTI:

- Trenera pieredze.
- Prasmju līmenis un skolēnu vecums.
- Fiziskie un medicīniskie aspekti.
- Peldbaseina dziļums, izmērs un dizains.
- Mijiedarbība ar citiem apmeklētājiem.
- Glābšana un papildu aprīkojums.
- Glābēji.
- Iespējamie traucēkļi.

Grupas maksimālais lielums ar vienu kvalificētu peldēšanas skolotāju vai treneri atbilstoši Somijas ieteikumiem:





## 5.7. GRUPAŠ VADĪBA UN PASĀKUMU ORGANIZĒŠANA PELDBASEINĀ

Peldēšanas instruktora spēja vadīt grupu ir būtiska drošai atmosfērai un mācībām. Uzturot kārtību, pievērsīsiet savu skolēnu uzmanību tam, ko vēlaties. Kā peldēšanas instruktoram arī jums ir jāprot vienlaikus koncentrēties uz daudzām lietām. **Atcerieties, ka esat pieaudzis cilvēks! Autoritāte - jūsu uzvedībai, visticamāk, ir liela nozīme tam, kā skolēni uzvedas un attīstās ūdenī!**

Pasākumus peldbaseinā var klasificēt kā strukturētus un nestrukturētus. Nestrukturētām darbībām ir lielāks risks un iespējamie draudi. Ir ļoti svarīgi, lai pie baseinu būtu glābšanas riņķis.

### GRUPAS VADĪBĀ BŪTISKI IR ŠĀDI ASPEKTI:

Šie noteikumi ir jāievēro – gan skolotājam, gan skolēnam!

- Incidentu novēršana.
- Tūlītēja rīcība bīstamās situācijās.
- Peldēšanas pasniedzēja atrašanās vieta:
- Jūs zināt, kur ir skolēns;
- Jūs zināt, ko dara katrs skolēns.
- Iepazīsti savas grupas līmeni – pārāk izaicinoši vingrinājumi ir drošības risks!
- Skaidri norādījumi – vienmēr pārdomājiet uzdevuma drošības aspektus!
- Apvainojoša/traucējoša uzvedība:
- Peldēšanas apmācībās pret iebiedēšanu un traucējošu uzvedību jāizturas ar nulles toleranci!
- Aktīvu skolnieku nedrīkst tīši traucēt – neiejaucieties, līdz uzvedība sāk traucēt citiem grupas dalībniekiem vai mācību darbībām!

# PIELIKUMI

## 1. DROŠĪBAS UZ ŪDENS PADOMI

Drošības uz ūdens zināšanas un kompetenci var apgūt jau agrā vecumā. Bērniem jāmacās peldēt un baudīt ūdeni, kā arī jāzina savu spēju robežas un jārīkojas pareizi. Bērni nekad nedrīkst sevi pakļaut briesmām, lai glābtu kāda dzīvību.

Šajā nodaļā tiks aprakstīti pamatelementi, kā izvairīties no bīstamām situācijām uz ūdens un novērst slīkšanu; kā lietot personīgās peldierīces; drošību uz ledus un kā drošā veidā veikt glābšanu.



# PROFILAKSE

## 1.1. VECĀKIEM

Ir daudz vieglāk novērst slīkšanas negadījumu, nekā veikt glābšanu. Ir dažas pamatlīetas, ko var iemācīt visiem bērniem, sākot ar mazuļiem. Kā peldēšanas skolotājs vai treneris jūs varat sākt ar šo sarakstu. Jūs varat arī mudināt vecākus mācīt saviem bērniem šādus principus:

- Bērni pirms ieiešanas baseinā iemācās lūgt atļauju.
- Pieaugušais vienmēr atrodas tuvumā - **IZSTIEPTAS ROKAS ATTĀLUMĀ**, kad bērns, kurš neprot peldēt, atrodas ūdenī.
- Iemāciet bērniem pagriezties no vēdera stāvokļa uz muguras, peldēt un tad pagriezties atpakaļ!
- Iemāciet bērniem ielēkt ūdenī un tad pagriezties tajā virzienā, no kura viņa/viņš lēca!
- Lai bērni peldbaseinā peld ar glābšanas vesti (bez jūsu atbalsta).
- Uzziniet, kā darbojas glābšanas boja!
- Māciet bērniem peldēt glābēju peldēšanas stilā (ar uzvilktu glābšanas vesti)!

Pieaugušajiem ir jābūt **KLĀT VISU LAIKU**, kamēr bērni atrodas ūdenī! Mācot drošību uz ūdens, apgūstiet materiālu lēnām un klausieties un novērojiet bērnu! <sup>32</sup>



<sup>32</sup> Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation 2018 b

## 1.2. BĒRNIEM

### DROŠĪBAS UZ ŪDENS NOTEIKUMI BĒRNIEM

- Nekad nepeldieties vienatnē, īpaši, - nepazīstamā vietā!
- Nepeldieties uz piepūšamajiem matračiem vai rotaļlietām!
- Airējot laivā, vienmēr lietojiet glābšanas vesti!
- Iepazīstieties ar pludmales karoga krāsu nozīmi!
- Ja jūras viļņi sasniedz 1-3 punktus, peldēt un peldēties ir bīstami.
- Atturieties no palīdzības lūgšanas, ja jums patiešām nedraud briesmas!
- Nepeldiet uzreiz pēc ēšanas!
- Ja nepieciešamības gadījumā esat izlēkuši no laivas vai kuģa, kura dzinējs vēl strādā, aizpeldiet no tā pēc iespējas ātrāk, jo dzenskrūve var ieraut un izraisīt nāvējošu traumu!
- Aizliegts lēkt no laivas, jo tas var izraisīt laivas apgāšanos; ja nepieciešams, var uzmanīgi izlēkt tikai laivas galos.

### DROŠĪBAS IETEIKUMI, MĀCOTIES LĒKT ŪDENĪ:

- mācīties lēkt ūdenī atļauts tikai vietās, kur ir pārbaudīta grunts virsma un noteikts ūdens dziļums, un kad ir instruktora uzraudzība.
- lēciet tikai pēc svilpes signāla vai zīmes došanas!
- bērnam, kurš gatavojas lēkt, ir jāstāv 1,5 m attālumā no jebkura cita, kurš lec ūdenī.
- ievalciet dziļi elpu pirms lēkšanas, pārliediet kāju pirkstus pāri platformas malai!
- lēcot seklā ūdenī, ieņemiet tupus pozīciju, jo tas mīkstina triecienu pret zemi/ baseina dibenu!
- ja lēcat dziļā ūdenī, lēciena laikā rokas jāpiespiež pie ķermeņa.
- lēciena laikā turiet acis vaļā un skatieties uz priekšu!
- lēcot ar priekšmetu rokās, turiet rokas uz augšu un priekšā, citādi priekšmets/slodze var jūs savainot pēc ieniršanas; ātri peldiet sāņus prom!

## DROŠĪBAS IETEIKUMI, LAI MĀCĪTOS NIRT ŪDENĪ:

- mācīties nirt atļauts tikai vietās, kur ūdens ir mierīgs un caurspīdīgs; un to var darīt tikai trenera uzraudzībā.
- sakarā ar palielināto ūdens spiedienu uz bungādiņām, dziļās niršanas laikā var būt jūtamas sāpes ausīs; lai samazinātu spiedienu, veiciet rīšanas darbības!
- nav pieļaujama niršana, ja jums ir auss sāpes, jo ūdens nokļūšana auss iekšējā dobumā var izraisīt reiboni, sliktu dūšu un orientācijas zudumu.
- lai nodrošinātu labāku orientēšanos ūdenī, ienirstiet ar atvērtām acīm!
- sākumā un necaurspīdīgā ūdenī (ja tādā ir jānirst) izmantojiet palīglīdzekļus: piemēram, pludiņu, kas piesiets pie virves!

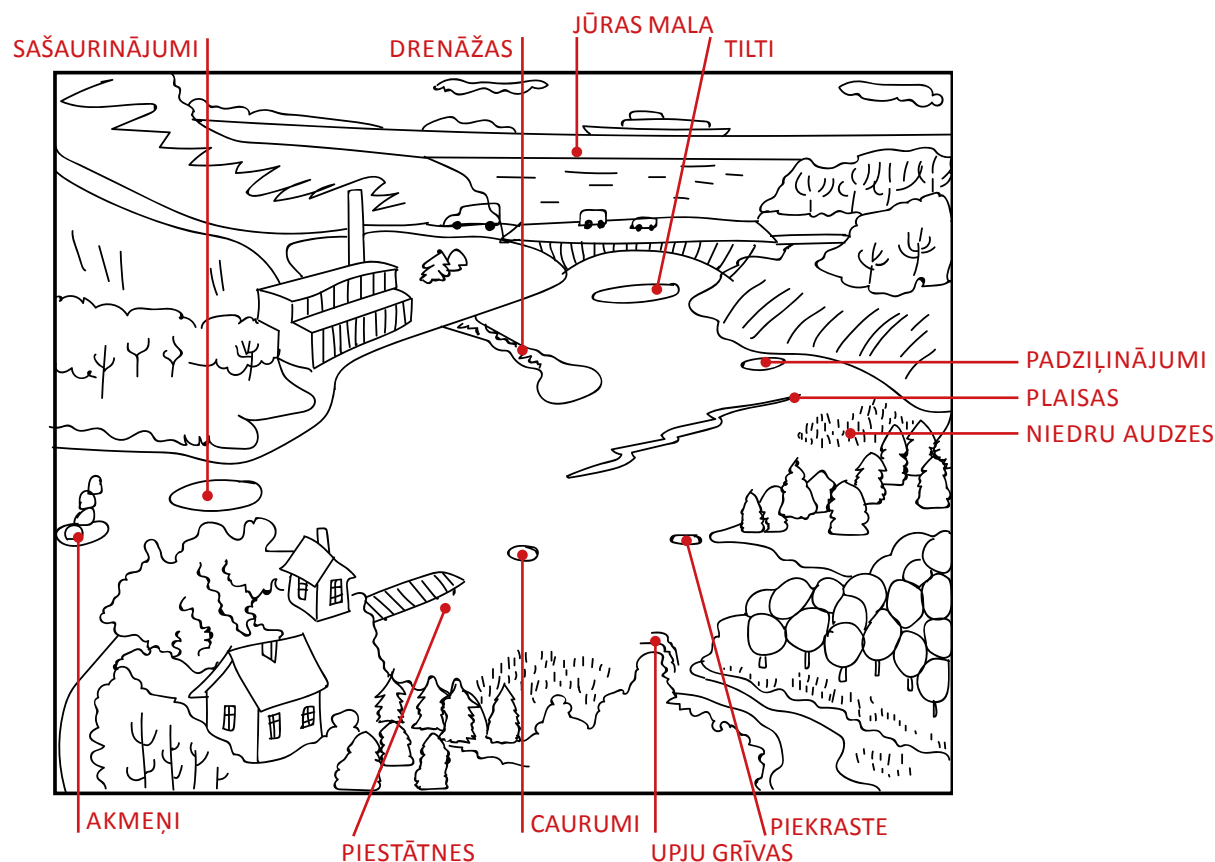


## 1.3. DROŠĪBA UZ LEDUS

### JĀIZVAIRĀS NO ŠĀDĀM ATRAŠANĀS VIETĀM

Nepārvietojieties uz ledus, pirms neesat pilnīgi pārliecināti, ka ledus ir pietiekami izturīgs! Cietajam ledum vajadzētu būt vismaz 5 cm biežam, ja pa to staigā viens cilvēks. Dzidrs zils ledus ir visstiprākais. Pelēks ledus ir nedrošs. Pelēkā krāsa liecina par ūdens klātbūtni.

- Straumju dēļ bīstamās vietas ir upes, ezeri, grāvji, pussalas un stāvi krasti/krastmalas.
- Netālu no rūpnīcām un dzīvojamajiem rajoniem tuvu kanalizācijas teritorijām ledus ir vājš siltā ūdens izplūdes un ūdens plūsmas dēļ.
- Tilti, piestātnes piesaista siltumu un rada straumes, kas vājina ledu zem tiem un blakus tiem.
- Dziļākās vietās ledus var būt vājāks par apkārtējo ledu, jo lielāks ūdens daudzums atdzīs lēnāk un ledu veidos lēnāk.
- Niedru segums ledu padara trauslāku.
- Tuvu kuģu maršrutiem un to ceļā un zvejnieku izcirsto āliņģu dēļ ledus ir vājš.
- Vietās, kur redzamas plaisas, ledus nestspēja pasliktinās. Kad sniegs pārsedz plaisas un citus pārrāvumus, ledus būs plānāks un dažkārt pat pilnīgi izkusis.





# PAREIZAIS APRĪKOJUMS, ATRODOTIES UZ LEDUS, PĀRVIETOJOTIES PA AIZSALUŠU ŪDENSTILPNI

**Ja jūs staigājat pa ledu, ņemiet līdzi šādu aprīkojumu:**

- **LEDUS ĪLENI.** Svarīgākais drošības aprīkojums. Jābūt uzkarinātiem kaklā un gataviem lietošanai. Bez ledus īleniem ir grūti vai pat neiespējami izkļūt no ūdens uz ledu. Atcerieties izvēlēties augstas kvalitātes produktus ar CE marķējumu!
- **ŪDENS Droši IESAIŅOTS MOBILAIS TĀLRUNIS.** Ir labi paņemt līdzi mobilo tālruni un iesaiņot to ūdensdrošā iesaiņojumā vai apvalkā. Nepieciešamības gadījumā var izsaukt palīdzību.
- **PELDOŠA MUGURSOMA.** Mugursoma ir jāiepako, lai tā varētu peldēt, un stingri jāpiestiprina pie vēdera siksnas. Ja cilvēks ielūst ledū, tā paliek savā vietā. Saturs, kas iepakots plastmasas maisiņos (piemēram, maiņas apģērbs, sērkokociņi, mobilais tālrunis), paliek sauss un darbojas kā peldošs atbalsts. Izkļūt no ūdens uz ledu ir vieglāk.
- **HIPOTERMISKAIS MAISS.** Lai palīdzētu cilvēkam, kurš ielūzis ledū, hipotermiskais maiss samazinās siltuma zudumus. Otrs cilvēks var hipotermiskajā maisā sasildīt cietušo.
- **SVILPE.** Ar svilpes palīdzību jūs varat brīdināt citus un lūgt palīdzību. Tās skaņa pārskan kļedzienu, un to var izmantot pat tad, ja vairs nepietiek enerģijas, lai sauktu palīgā.
- **SAUSS APĢĒRBS.** Labākais drošības aprīkojums uz ledu un aukstā ūdenī ir sauss apģērbs. Aukstā ūdenī hipotermija ir liels drauds, un tā iestājas ātri, dažu minūšu laikā. Saus apģērbs uztur ķermeni sausu un funkcionējošu ilgāk. Labs apakšējais apģērbs palielina apģērba siltumizolāciju. Ir dažāda veida apģērbs, arī MPS-suit (*Multi-Purpose Suit*). MPS tērps tiek izmantots īpaši situācijās, kad atbilstoši mainīgajiem apstākļiem jāmaina virsējais apģērbs. Pieguļošais apģērbs ir ideāli piemērots jebkura veida laivošanai, makšķerēšanai, izbraucienam ar kaijaku un, piemēram, slidošanai.
- **HIDROTĒRPS.** Hidrotērps ir sevišķi piemērots aukstam laikam, jo tas aizsargā pret vēju, lietu un salu. Tomēr jāņem vērā apstākļi, kādos to izmanto. Hidrotērpi var uz brīdi aizkavēt hipotermiju peldēšanas laikā. Tomēr, pārvietojoties ūdenī, tas viegli kļūst mitrs un palielinās svars, tāpēc glābšana no ledu var būt apgrūtināta. Laivojot pa jūru, viļņos vai sarežģītos jūras apstākļos, ir ieteicams izmantot glābšanas vesti, nevis hidrotērpu.
- **LEDUS CIRTNIS.** Ledus cirtnim ir metāla asmens. Pastaigas vai slidošanas laikā jebkurā laikā var pārbaudīt ledu stiprumu. Kad runa ir par ielūšanu ledū, tas palīdz citiem: var pievilkt cilvēku pie malas, izmantojot ledu cirtni.
- **GLĀBŠANAS VESTES VAI NĒ?** Pārvietojoties pa ledu, apsveriet iespēju izmantot glābšanas vestes. Ielūstot ledū, glābšanas vestes var padarīt vēl grūtāku nokļūšanu uz ledu. Jo īpaši nevajadzētu lietot glābšanas vestes ar gaisa kamerām. Glābšanas vestes vietā apsveriet iespēju izmantot plānākus peldēšanas palīgīdzekļus! Glābšanas vestes notur jūs uz virsmas, bet var būt ļoti sarežģīti nokļūt uz ledu pat tad, ja jums ir ledu īleni.

# JA LEDUS IELŪST, SAGLABĀJIET MIERĪGU PRĀTU, PĀRDOMĀJIET SAVAS DARBĪBAS:

## **Nekavējoties sauciet pēc palīdzības vai izmantojiet svilpi!**

- Pagriezieties virzienā, no kura nācāt!
- Ja slēpojat, noņemiet slēpes, ja vien citādi nevarat izkļūt no ūdens!
- Lauziet ledu ar roku un ķermeni, cik tālu vien tas ir iespējams!
- Ieņemiet horizontālu stāvokli, izmantojot ledus īlenus, rāpieties uz ledu!
- Velieties un rāpieties, līdz droši esat uz stipra ledu!
- Ātri nokļūstiet siltā vietā!

## **Ja esat ielūzis ledū un nevarat izkļūt:**

- Turieties pie ledu malas!
- Saglabājiet mieru, lai mazinātu siltuma zudumu!
- Sauciet pēc palīdzības vai izmantojiet svilpi!

# JA KĀDAM CITAM IR NEPIECIEŠAMA JŪSU PALĪDZĪBA:

- Sauciet pēc palīdzības! Apsveriet, vai ātri saņemsit palīdzību no apmācītiem speciālistiem (policijas, ugunsdzēsējiem vai ātrās palīdzības darbiniekiem) vai garāmgājējiem!
- Rīkojieties ātri, bet ne tā, lai jūs sevi pakļautu briesmām!
- Atrodiet piemērotu aprīkojumu, lai viegli nokļūtu pie cilvēka! Piemēram, virve, miets, zars vai mētelis. Glābt otru cilvēku no ledu var būt bīstami. Drošākais veids, kā veikt glābšanu, ir no krasta līnijas.
- Pārbaudiet, vai varat aizsniegt cilvēku, izmantojot garu mietu vai zaru no krasta - ja varat, apgulieties un izstiepiet mietu līdz cilvēkam!
- Tuvojieties cietušajam virzienā no stiprā ledu, pēdējos metrus - rāpojot! Kad ielūšanas vieta ir tuvu, apgulieties, lai sadalītu svaru, un lēnām pārvietojieties uz ielūšanas vietas pusi!
- Ja ir vairāk palīgu, var izveidot glābšanas ķēdi.
- Pārvietojiet izglābto personu ļoti uzmanīgi! Masāža, alkohols un straujš siltums var izraisīt bīstamas pēcatdzišanas sekas.
- Aizsargājiet cilvēku no papildu atdzišanas un nogādājiet cilvēku uz ārstniecības iestādi!
- Ja cietušais ir bezsamaņā, pārlicinieties, ka elpceļi ir atvērti! Ātri nogādājiet cietušo slimnīcā!<sup>33</sup>

<sup>33</sup> Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation 2018.

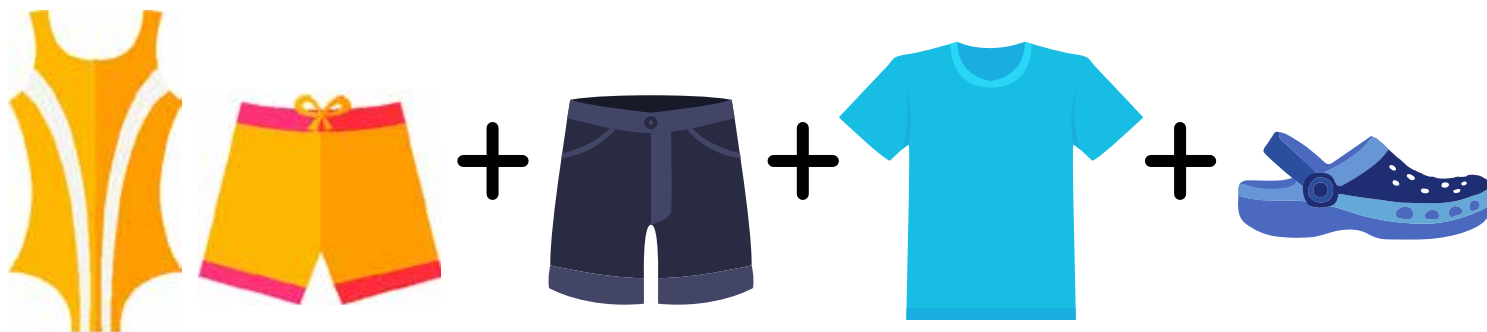
## 2. VINGRINĀJUMI UN UZDEVUMI ŪDENSIZDZĪVOŠANAS PRASMJU MĀCĪBĀM

SITUĀCIJA	DARBĪBA	VINGRINĀJUMI UN UZDEVUMI
<b>Atrodies tālu no krasta</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guliet ūdenī horizontāli, noregulējiet elpošanu!</li> <li>2. Turieties ūdenī vertikāli, novērtējiet situāciju!</li> <li>3. Guliet ūdenī horizontāli, apdomājiet savu rīcības plānu!</li> <li>4. Peldiet ar galvu uz augšu!</li> <li>5. Ja esat noguris, atpūties, peldot uz muguras!</li> </ol>	<p>Peldēšana ar uzdevumiem. Piemēram, 200 m peldējums ar paceltu galvu, guļot uz ūdens miera stāvoklī ik pēc 25 m.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gulēšanas uz ūdens miera stāvoklī vingrinājumi un kombinācijas.</li> <li>• Spēles: ūdenspolo, volejbols un citas.</li> <li>• Veiciet salto ar aizvērtām acīm un turpiniet peldēt, nezaudējot orientēšanos!</li> <li>• Meitenes ar brīviem matiem veic niršanas, gulēšanas uz ūdens miera stāvoklī un peldēšanas uzdevumus.</li> <li>• Šķērsot baseinu vai gulēt uz ūdens miera stāvoklī uz muguras, kad citi bērni veic spēcīgus īrienus, imitējot viļņus.</li> <li>• Peldēšana grupā. Visi bērni vienlaikus uzsāk peldēšanu. Iemācīšanās izvairīties no kontakta.</li> </ul>
<b>Negaidīta iekrišana ūdenī</b>	<p>Kad sasniedzat ūdens virsmu, nekavējoties apgulieties uz muguras un peldiet miera stāvoklī!</p> <p>Apsveriet savu rīcības plānu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peldēt uz krastu?</li> <li>b. Guļot miera stāvoklī, gaidīt palīdzību?</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peldēt, nirstot zem kāda šķēršļa, piemēram, zem baseina viļņu slāpētājiem, zem plosta u. tml.</li> <li>• Šķēršļu kurss.</li> <li>• Vingrinājumi. Plosts ir izgatavots no vairākām platformām un skolēniem zem tā ir jāienirst, imitējot niršanu zem laivas, koka stumbra u. tml.</li> <li>• Peldiet distanci vai izpildiet īpašus uzdevumus aizvērtām acīm! Mērķis ir pamanīt šķērslī īsā laika posmā un pabeigt vingrinājumu ar aizvērtām acīm vai, valkājot peldbrilles ar aizklātiem stikliņiem.</li> <li>• Izpildiet šos uzdevumus atvērtām acīm zem ūdens un aizvērtām - virs ūdens!</li> </ul>
<b>Sasniegt krastu, pārvarot šķēršļus (piemēram, koku zarus)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Veikt situācijas novērtējumu, guļot uz ūdens miera stāvoklī.</li> <li>2. Ja iespējams, apejiet šķērslī!</li> <li>3. Ienirstiet zem šķēršļiem!</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peldēt, nirstot zem kāda šķēršļa, piemēram, zem baseina viļņu slāpētājiem, zem plosta u. tml.</li> <li>• Šķēršļu kurss.</li> <li>• Vingrinājumi. Plosts ir izgatavots no vairākām platformām un skolēniem zem tā ir jāienirst, imitējot niršanu zem laivas, koka stumbra u. tml.</li> <li>• Peldiet distanci vai izpildiet īpašus uzdevumus aizvērtām acīm! Mērķis ir pamanīt šķērslī īsā laika posmā un pabeigt vingrinājumu ar aizvērtām acīm vai, valkājot peldbrilles ar aizklātiem stikliņiem.</li> <li>• Izpildiet šos uzdevumus atvērtām acīm zem ūdens un aizvērtām - virs ūdens!</li> </ul>
<b>Objekta transportēšana ūdenī (piemēram, mugursoma)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ja iespējams, uzlieciet mugursomu uz peldoša priekšmeta (piemēram, dēļiem, zariem) un pārvietojiet to, peldot izmantojot kājas un rokas!</li> <li>2. Pārvietojiet priekšmetu, peldot uz muguras, turot to pie krūtīm!</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peldēšana, izmantojot plašu rīku klāstu, izvēloties dažādas pārvietošanas un peldēšanas stila metodes.</li> </ul>
<b>Nokļūstot ūdenī apgērbā</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guliet uz ūdens miera stāvoklī, novērtējiet situāciju!</li> <li>2. Pēc apgulšanās miera stāvoklī novelciet nevajadzīgo apgērbu!</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Testējiet, cik ļoti apgērbis ierobežo peldēšanas kustības, peldiet dažādos stilos!</li> <li>• Iemācieties novilkt lieko apgērbu!</li> <li>• Izmantojiet objektu pārvietošanas prasmes!</li> <li>• Vingrinājums: T-krekla vai dvieļa mešana pāri peldošam bērnam.</li> </ul>
<b>Aizrīšanās ar ūdeni</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Nekrītiēt panikā, centieties nomierināties!</li> <li>4. Atkarībā no situācijas peldiet horizontāli vai vertikāli un klepojiet ar paceltu galvu!</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distances veikšana ar pieturām: apstāšanās laikā izsakiet noteiktas skaņas! Tā varētu būt skaļa skaitīšana vai konkrētu frāžu izteikšana.</li> <li>• Distances veikšana, guļot uz ūdens miera stāvoklī.</li> <li>• Distances veikšana, niršana, gulēšana uz muguras miera stāvoklī un skaņu izteikšana.</li> </ul>

<b>Krampji</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ja jums rodas krampji (pēdās vai lielos), salieciet kāju un pavelciet pēdu!</li> <li>2. Ja jums ir krampji augšstilbā, satveriet potīti un pavelciet to uz ķermeņa pusi!</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Guļot uz ūdens miera stāvoklī, imitējiet pēdas turēšanu un kājas saliekšanu!</li> <li>● Guļot uz ūdens miera stāvoklī, imitējiet pēdas turēšanu un abu kāju saliekšanu!</li> <li>● Distances veikšana, kombinējot ar gulēšanu uz ūdens miera stāvoklī un saliecot kājas.</li> </ul>
<b>Iekrišana upes straumē</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peldiet pa straumi diagonāli, lēnām tuvojoties krastam!</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pārvariet distanci, peldot uz krūtīm, ar paceltu galvu!</li> </ul>
<b>Iekrišana aukstā ūdenī</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nekrītiēt panikā!</li> <li>2. Pārdomājiet rīcības plānu atkarībā no situācijas: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Peldēt uz krastu, pasargājot galvu no iegrimšanas?</li> <li>b. Gaidīt palīdzību, veiciet vieglas kustības, lai novērstu nosalšanas bīstamību?</li> </ol> </li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Peldēšana brasā apģērbā, galva - pacelta, apvienojot ar gulēšanu uz ūdens miera stāvoklī.</li> </ul>
<b>Ielūšana ledū</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nekrītiēt panikā!</li> <li>2. Satveriet ledus malu un pārdomājiet, kā rīkoties!</li> <li>3. Mēģiniet nokļūt uz pēc iespējas lielāka ledus laukuma ar krūtīm un rokām!</li> <li>4. Intensīvi strādājot ar kājām, centieties uzrāpties uz ledus!</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ja iespējams, izmantojiet baseinā esošo peldošo inventāru - platformas, matračus un plostus u. tml.</li> <li>● Kombinējiet peldēšanu ar rāpšanos pāri/uz šķēršļiem un niršanu zem tiem, un citām atdarinošām darbībām!</li> <li>● Ieteicams uzsvērt rāpšanos pāri šķērslim uz krūtīm, ar rokām aizsniedzot vistālāko malu.</li> </ul>
<b>Nokļūstot zem kāda objekta (laivas, balņa, tilta u. tml. )</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atveriet acis!</li> <li>2. Novērtējiet situāciju: kur ir tilpnes dibens, kur ir objekts un kā var aizsniegties līdz virsmai!</li> <li>3. Aizturiet elpu!</li> <li>4. Peldiet sāņus prom no objekta, izmantojot rokas un kājas!</li> <li>5. Pacelieties virspusē!</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Izmantojot instrumentus, baseinā iemācieties rāpties, krist, iegrimt, orientēties zem ūdens, sasniegt virsmu un izklūt no baseina!</li> <li>● Vingrinājumi un uzdevumi jāveic individuāli vai pāru sacīkstēs.</li> </ul>

# 3. PRASĪBAS "PELDĒŠANAS ABC" SERTIFIKĀTIEM

## A LĪMEŅA SERTIFIKĀTS



### APĢĒRBĀ (ŠORTI, T-KREKLS, APAVI):

1	No noteikta augstuma ielēciet ūdenī, ar kājām uz leju → 15 sek. pedāļu mīšanas kustības → 12,5 m brass, niršana zem peldēšanas līmeņa ar pagriešanos 180 grādos → 12,5 m peldēšana uz muguras → izkļūšana no baseina vannas bez kāpņu palīdzības.	Orientēšanās, iekrītot ūdenī, zem ūdens un iegrimšanas laikā. Palikt uz virsmas un turēties ūdenī vertikāli. Spēja peldēt dažādos stilos, lai pārvarētu šķēršļus un kontrolētu ķermeni ūdenī. Nokļūšana krastā saviem spēkiem.
---	---	--

### PELDKOSTĪMĀ:

2	Ielēkšana ūdenī (vēlams, ar galvu uz leju) → orientēšanās zem ūdens, peldot 3 m zem ūdens cauri atverei drānā → 50 m brasā → 50 m uz muguras.	Ķermeņa kontrole nirstot (galva uz leju). Orientēšanās zem ūdens un iegrimšana sarežģītos apstākļos. Distances veikšana dažādos stilos.
3	Atsperoties un slīdot uz krūtīm → 5 sek. gulēšana uz ūdens miera stāvoklī uz krūtīm, krūškurvja kustību virkne → gulēšana uz ūdens miera stāvoklī uz krūtīm vēl 5 sekundes.	Ķermeņa kontrole un gulēšana uz ūdens miera stāvoklī, guļot uz krūtīm.
4	Atsperoties un slīdot uz muguras → 5 sek. gulēšana uz ūdens miera stāvoklī uz muguras, peldēšanas uz muguras kustību virkne → gulēšana uz ūdens miera stāvoklī uz muguras vēl 10 sekundes.	Ķermeņa kontrole un gulēšana uz ūdens miera stāvoklī, guļot uz muguras.
5	Atsperieties un slīdiet! Peldiet kraulā 5 m!	Spēja veikt peldēšanas kraulā elementus.
6	Atsperieties un slīdiet! Peldiet uz muguras 5 m!	Spēja veikt peldēšanas uz muguras elementus.
7	Ielēkt ūdenī (brīva izvēle) → 60 sek. stateniskā pozīcijā pedāļu mīšanas kustības, ieskaitot apgriežoties 360 grādiem - divreiz.	Orientēšanās, iekrītot ūdenī, zem ūdens un iegrimšanas laikā. Spēja noturēties uz virsmas un paskatīties apkārt, turoties ūdenī vertikāli.

## B LĪMEŅA SERTIFIKĀTS



### APĢĒRBĀ (GARĀS BIKSES, KREKLS AR GARĀM PIEDURKNĒM, APAVI):

1	No noteikta augstuma ielēkt ūdenī, ar kājām uz leju, veicot 180 grādu pagrieziena zem ūdens ap savu asi → 15 sek. stateniskā pozīcijā pedāļu mīšanas kustības → 25 m brass, niršana zem plosta un pagriešanās par 360 grādiem ap savu garenvirziena asi → 25 m peldēšana uz muguras → izklūšana no ūdens bez palīdzības.	Orientēšanās iekrītot ūdenī, zem ūdens un iegremdēšanas laikā. Paliekot uz virsmas, turoties ūdenī vertikāli. Spēja peldēt dažādos stilos, lai pārvarētu šķēršļus un kontrolētu ķermeni ūdenī. Nokļūšana krastā saviem spēkiem.
---	--	---

### PELDKOSTĪMĀ:

2	Niršana ūdenī ar noliektu galvu → orientēšanās zem ūdens, peldot 6 m zem ūdens, cauri atverei audeklā → 75 m brasā, sasniedzot tilpnes dibenu ar kājām → 75 m peldot uz muguras.	Ķermeņa kontrole, nirstot ar galvu uz leju. Orientēšanās zem ūdens un iegrimšana sarežģītos apstākļos. Distances veikšana dažādos stilos.
3	Atsperoties un slīdot uz krūtīm → 5 sek. gulēšana uz ūdens miera stāvoklī uz krūtīm, krūškurvja kustību virkne → gulēšana uz ūdens miera stāvoklī uz krūtīm vēl 7 sekundes.	Ķermeņa kontrole un gulēšana uz ūdens miera stāvoklī, guļot uz krūtīm.
4	Atsperoties un slīdot uz muguras → 5 sek. gulēšana uz ūdens miera stāvoklī uz muguras, peldēšanas uz muguras kustību virkne → gulēšana uz ūdens miera stāvoklī uz muguras vēl 15 sekundes.	Ķermeņa kontrole un gulēšana uz ūdens miera stāvoklī, guļot uz muguras.
5	Atsperieties un slīdiet! Peldiet kraulā 10 m!	Spēja veikt peldēšanas kraulā elementus.
6	Atsperieties un slīdiet! Peldiet uz muguras 10 m!	Spēja veikt peldēšanas uz muguras elementus.
7	Ielēkt ūdenī (brīva izvēle) → 30 sek. stateniskā pozīcijā pedāļu mīšanas kustības, izmantojot rokas un kājas, pēc tam - 30 sek., izmantojot tikai kājas.	Orientēšanās, iekrītot ūdenī, zem ūdens un iegrimšanas laikā. Spēja noturēties uz ūdens virsmas vertikāli miera stāvoklī, izmantojot divus dažādus stilos.



## C LĪMEŅA SERTIFIKĀTS



### APĢĒRBĀ (GARĀS BIKSES, KREKLS, VIEGLA JAKA, APAVI):

1	Iekrist ūdenī pus-salto veidā → 15 sek., vertikālā pozīcijā pedāļu mīšanas kustības → 30 sek. gulēšana uz ūdens miera stāvoklī, turot priekšmetu rokās, saucot pēc palīdzības.	Orientēšanās, iekrītot ūdenī, zem ūdens un iegrimšanas laikā. Palikšana uz ūdens virsmas, guļot miera stāvoklī - sarežģītos apstākļos.
2	Ielēkt ūdenī stilā pēc paša izvēles, 50 m brass, niršana zem matrača → pārrāpšanās pāri matracim, 50 m peldēšana uz muguras → izkļūšana no ūdens bez palīdzības.	Ķermeņa kontrole, nirstot ūdenī. Spēja peldēt dažādos stilos, lai pārvarētu šķēršļus un kontrolētu ķermeni ūdenī. Nokļūšana krastā saviem spēkiem.

### PELDKOSTĪMĀ:

3	Starta lēcieni → orientēšanās zem ūdens, peldot 9 m zem ūdens, cauri atverei audeklā → 100 m brasā, veicot salto uz priekšu un īsu niršanu → 100 m peldot uz muguras.	Ķermeņa kontrole, nirstot ar galvu uz leju. Orientēšanās zem ūdens un iegrimšana grūtos apstākļos. Distances veikšana dažādos stilos. Ķermeņa kontrole ūdenī.
4	Sākuma lēcieni → 5 sek. gulēšana uz ūdens miera stāvoklī uz krūtīm, krūškurvja kustību virkne → gulēšana uz ūdens miera stāvoklī uz krūtīm vēl 10 sekundes.	Ķermeņa kontrole, nirstot ar galvu uz leju. Ķermeņa kontrole un gulēšana uz ūdens miera stāvoklī, guļot uz krūtīm.
5	Atsperoties un slīdot uz muguras → 5 sek. gulēšana uz ūdens miera stāvoklī uz muguras, peldēšanas uz muguras kustību virkne → gulēšana uz ūdens miera stāvoklī uz muguras vēl 20 sekundes → 5 m peldēšana uz muguras, izmantojot tikai rokas.	Ķermeņa kontrole un gulēšana uz ūdens miera stāvoklī, guļot uz muguras. Spēja veikt peldēšanas uz muguras elementus.
6	Atsperieties un slīdiet! Peldiet kraulā 15 m!	Spēja veikt peldēšanas kraulā elementus.
7	Atsperieties un slīdiet! Peldiet uz muguras 15 m!	Spēja veikt peldēšanas uz muguras elementus.
8	Starta lēcieni → 30 sek. stateniskā pozīcijā pedāļu mīšanas kustības, minot uz vienu pusi un pēc tam uz otru, griežoties ap asi, 30 sek. Turēšanās ūdenī vertikāli miera stāvoklī, izmantojot tikai rokas.	Ķermeņa kontrole, nirstot ar galvu uz leju. Orientēšanās zem ūdens un iegrimšanas laikā. Spēja noturēties uz virsmas un paskatīties apkārt, turoties vertikāli divos dažādos stilos.

Prasības ņemtas no Nīderlandes Nacionālās Peldēšanas drošības padomes tīmekļa vietnes <sup>34</sup>

<sup>34</sup> <https://www.allesoverzwemles.nl/nationale-zwemdiplomas/zwem-abc/>

## 4. JUNIORU GLĀBĒJU KLUBS



Juniorū glābēji ir koncepcija, ko izstrādāja Somijas Peldēšanas mācīšanas un dzīvības glābšanas federācijas (*Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation (FSL)*.) Galvenā ideja ir mācīt pašglābšanās un glābšanas prasmes 8-15 gadus veciem bērniem.

Juniorū glābšanas klubs īsteno aktivitātes, kuras galvenokārt tiek veiktas baseinā, bet dažas darbības tiek veiktas pie baseina malas vai ārpusē. Klubu var noorganizēt pludmalē, bet īso vasaras periodu dēļ lielākā daļa klubu tiek organizēti peldbaseinos.

Juniorū glābēju instruktoru kurss ir daļa no peldēšanas skolotāju kursa. No 2017. gada ikviens peldēšanas skolotājs ir arī juniorū glābēju instruktors.

### PELDĒŠANAS SKOLOTĀJU KURSS NODROŠINA PRASMES UN ZINĀŠANAS ŠĀDĀS JOMĀS:

- ūdens mehānika, peldēšanas tehnikas, elementārā peldēšanas mācīšana;
- pedagoģija un didaktika;
- peldēšanas skolotāja darbs;
- drošība: Likumi un noteikumi, CPR, glābšanas pamati.

### JUNIORU GLĀBĒJI DAĻĒJI IZIET CAURI ŠĀDĀM MĀCĪBU SADAĻĀM:

- kā sākt un vadīt klubu?
- peldēšanas un zemūdens peldēšanas prasmes;
- izdzīvošanas prasmes;
- glābšanas iemaņas, pirmā palīdzība, CPR;
- zināšanas par drošību uz ūdens (tostarp, - drošība uz ledus);
- glābšanas sacensības.



Juniorū glābēju instruktori var brīvi plānot savus klubus un nodarbības, pamatojoties uz zināšanām, prasmēm un kompetences, ko viņi iegūst no šī kursa. Modeļa nodarbības var izmantot daļēji un brīvi modelēt, ņemot vērā dalībnieku vecumu un prasmju līmeni.

### IETEICAMI ŠĀDI MĀCĪBU REZULTĀTI:

- ūdensdrošības un pašglābšanās zināšanas un prasmes;
- dzīvības saglabāšanas prasmes;

- pirmās palīdzības iemaņas;
- fiziskie izaicinājumi un sacensības<sup>35</sup>;
- sadarbības aktivitātes;
- problēmu risināšanas uzdevumi.

FSL mudina peldēšanas skolotājus pievienot pašglābšanās un glābšanas vingrinājumus pat parastajām peldēšanas skolas nodarbībām.

## MODEĻA NODARBĪBAS

Modell lesson 1: SELF-RECUE SKILLS AND GETTING TO KNOW EACH OTHER	82
Modell lesson 2: BASIC SKILLS	83
Modell lesson 3: BASIC SKILLS	84
Modell lesson 4: FIRST AID AND CARDIOPULMONARY RESUSCITATION (CPR)	85
Modell lesson 5: RESCUE EQUIPMENT	86
Modell lesson 6: LIFTING THE VICTIM	87
Modell lesson 7: COMBINING SWIMMING AND DIVES	88
Modell lesson 8: DIVING WITH THE MASK AND SNORKEL AND COMPETITIONS	89
Modell lesson 9: THE SIMULATED EMERGENCY RESPONSE COMPETITION (SERC)	90
Modell lesson 10: WORKING AS A HERO	91



# 1. MODEĻA NODARBĪBA:

## PAŠGLĀBŠANĀS PRASMES UN SAVSTARPĒJA IEPAZĪŠANĀS

### IESILDĪŠANĀS

- Savstarpējās iepazīšanās spēle/rotaļa ūdenī (piemēram, "ledlauži").
- Ziemeļvalstu peldēšanas spējas tests (200 m).

### PROBLĒMU RISINĀŠANA

- Kā peldēt ar glābšanas aprīkojumu? Kā ar glābšanas aprīkojumu transportēt cietušo?
- Baseins pilns ar dažādu aprīkojumu - laiks izmēģināt.
- Stafete: 2-3 grupas. Viss aprīkojums (10-20 priekšmeti) ir baseina vidū, skolēni vienā reizē lec, paņem aprīkojumu un tad ar citu palīdzību uzrāpjas uz baseina malas. Uzvar komanda, kura iegūs visvairāk aprīkojuma.

### PELDĒŠANA

- Katrs saņem bumbu. Skolēniem ir jānopeld 25-50 metrus un vienlaikus jāpārvieta bumba, izmantojot elkoņus, purngalu, pirkstus, pūšanu, bumbu turot zem virsmas u. tml.

### GLĀBŠANAS VESTES

- Peldēšana ar glābšanas vestēm.
- Peldēšana ar glābšanas vestēm - vienatnē, pāros, grupās (palīdzība, turēšana).
- Lec no baseina malas ar uzvilktām glābšanas vestēm.
- Novelkot glābšanas vesti un to atkal uzvelkot ūdenī.
- Izklūšana no baseina ar glābšanas vesti (zema un augsta mala) - sadarbība!
- Stafete: divas grupas. Visas glābšanas vestes - baseina vidū, skolēni vienlaikus lec baseinā, paņem un uzvelk glābšanas vestes, un peld atpakaļ uz baseina malu un izkāpj no baseina. Mūdiniet skolēnus palīdzēt vienam otram!
  - Sacensības: 25 metru stafete - ķēdē un uz muguras:
    - vienatnē;
    - pa pāriem;
    - grupās pa 4.

### SADARBĪBA

- Skolēniem ir jānogādā glābšanas veste līdz baseina dibenam (2 metrus dziļš baseins). Strādā pāros.
- Skolēniem zem virsmas jātur (neliela) bumba. Četru cilvēku grupa. Var organizēt kā sacensību.

## 2. MODEĻA NODARBĪBA:

### PAMATPRASMES

#### IESILDĪŠANĀS

- 100 m glābējpelde (brīvais īriens: galva - virs ūdens, skats - uz priekšu).
- 100 m peldēšana uz sāniem uz abām pusēm.
- 100 m glābējpelde uz muguras (brasa īrieni).

#### DZIĻĀ NIRŠANA

- Spiediena izlīdzināšana (praktizējas uz baseina malas un ūdenī).
- Izcelt gredzenus no baseina dibena.
- Peldēšanas laikā ienirt līdz baseina dibenam.
- Peldēšana - kad skolotājs pūš svilpi, ienirt līdz baseina dibenam.
- Paceļ manekenu no baseina dibena (pareiza tehnika: peldot uz augšu, izmanto kājas; rokas - taisnas).

#### PELDĒŠANA

- Ūdenspolo peldēšana ar bumbu (= brīvais stils, galva - virs ūdens virsmas).
- Peldēšana brīvajā stilā. Padomi:
  - Pašnovērtējums/pāra novērtējumi/video;
  - Izdrukājiet pareizos kritērijus uz papīra!

#### NIRŠANA LIELOS ATTĀLUMOS

- Zināšanas par ūdens pretestību.
- Atsperieties no baseina malas un slīdiet zem ūdens, cik vien ilgi varat!
- Atsperieties no baseina malas, slīdiet un tad izmēģiniet dažādus īrienus ar kājām (brīvā stila īriens ar kājām, delfīna īriens ar kājām un brasa īriens ar kājām).

#### KOMBINĒŠANA

- Glābējpelde, ienirstiet līdz baseina dibenam (2 metru dziļumā), lai paņemtu grimstošos riņķus/manekenus un tad nogādātu tos baseina malā (brīvais stils)! Akcentējiet pareizo manekena pacelšanas tehniku!

#### PROBLĒMU RISINĀŠANA

- Paņemiet virvi un piesieniet tai grimstošos riņķus! Ielieciet virvi baseina sekļajā galā! Lai daļbnieki vienas ieniršanas laikā mēģina noņemt pēc iespējas vairāk grimstošo riņķu.

## 3. MODEĻA NODARBĪBA:

### PAMATPRASMES

#### IESILDĪŠANĀS

- 200 m peldēšanas vingrinājumi dažādos stilos (brīvais stils, peldēšanas uz muguras, brass, peldēšana uz sāna bez pāra u. tml.).

#### GLĀBŠANAS APRĪKOJUMS

- Mest cietušajam peldošos palīgīdzekļus: peldriņķi, lielu pudeli, kannu, bumbu, "banānu" u. tml.
- Peldēšana ar peldēšanas palīgīdzekļiem.
- Pārvietošana ar peldošu konstrukciju, lai cietušais var palīdzēt ar īrieniem ar kājām.

#### ŠĶĒRŠĻU CEĻŠ

- Ceļa garums - 50 metri.
  - niršana 5 - 10 m - šķērsojot šķērsli - peldēšana 15 m - nirt līdz baseina dibenam, lai izceltu grimstošos riņķus (baseina galā).
  - peldēšana 15 m - šķērsojot šķērsli - peldēšana 10 m - nirt līdz baseina dibenam, lai izceltu grimstošos riņķus.

#### SADARBĪBA

- Matrača pārvietošana (grupā).

#### DZIĻĀ NIRŠANA

- Niršana, izmantojot virvi, kas iet līdz baseina dibenam (maksimāli - 4 metri).
- Objektu pacelšana no baseina dibena.

#### PROBLĒMA - RISINĀJUMS

- Baseina dibenā atrodas spainis vai pudeles. Bērniem ir jāizdomā, kā tos izcelt, lai viņi neizmantotu nedz rokas, nedz kājas. (Pa pāriem vai grupās).
- Manekens atrodas baseina dibenā. Bērniem jāizdomā, kā tikt pie manekena, izmantojot virvi un glābšanas vesti.

#### IELĒKŠANA ŪDENĪ

- Glābšanas lēciens ar kājām pa priekšu (iesoļo) dažādās tehnikās.





## 4. MODEĻA NODARBĪBA:

### PIRMĀ PALĪDZĪBA UN KARDIOPULMONĀRĀ REANIMĀCIJA (CPR)

#### PIRMĀS PALĪDZĪBAS VINGRINĀŠANĀS

- Kā izsaukt palīdzību (112)?, A-B-C, brūces apsaitēšana u. tml.
- CPR ar manekenu.

#### PELDĒŠANA

- Peldēšana apģērbā un glābšanas vestē.
- Peldēt apģērbā.

#### PELDĒŠANA MIERA STĀVOKLĪ

- Vingrinoties, kā izgatavot peldierīci, izmantojot apģērbu.

#### SADARBĪBA

- Stafetē, ar apģērbu, izmantojot glābšanas vesti un peldriņķi vai "banānu".
- Piemērs: pirmais dalībnieks peld 25 metrus ar glābšanas vesti, otrais - apģērbā, trešais transportē ceturto, izmantojot "banānu".

#### DZIĻĀ NIRŠANA

- Niršana, izmantojot virvi, kas iet līdz baseina dibenam (maksimāli - 4 metri).
- Objektu pacelšana no baseina dibena (maksimāli - 4 metri).
- Savāc grimstošos riņķus, kas piesieti pie virves.

#### ŠĶĒRŠĻU KURSS

- Virves un matračī ir novietoti baseinā - jums jānirst un jāsavāc riņķi, pludiņi, jānirst 10 metrus u. tml.



## 5. MODEĻA NODARBĪBA:

### GLĀBŠANAS APRĪKOJUMS

#### IESILDĪŠANĀS

- 200 m peldēt dažādos stilos un pārvietoties pāri.

#### MEŠANAS VINGRINĀJUMI NO BASEINA MALAS

- Kanna, virve, peldriņķis, glābšanas trose (dažādas tehnikas).
- Strādāt pāri - viens met un rauj, otrs - ķer un veic īrienus ar kājām.

#### GLĀBŠANAS APRĪKOJUMS: MĪKSTS PELDRIŅĶIS

- Izmantojams baseinā.
- Ielēkt ūdenī ar peldriņķi.
- Tuvošanās cietušajam ar ekipējumu.
- Samaņu nezaudējuša cietušā transportēšana ar ekipējumu (peldēšana 50 m).
- Praktizēt, kā ar peldriņķa palīdzību glābt bezsamaņā esošu cietušo.

#### GLĀBŠANAS APRĪKOJUMS: "TORPĒDA"

- Izmanto galvenokārt pludmalē un sacensībās.
- Ielēkt ūdenī ar "torpēdu" rokās.
- Tuvošanās ar aprīkojumu.
- Samaņu nezaudējuša cietušā transportēšana ar ekipējumu (peldēšana 50 m).
- Praktizēt, kā ar "torpēdas" palīdzību glābt bezsamaņā esošu cietušo.

#### SADARBĪBA UN SACENSĪBAS

- Manekena vilkšana 100 m ar peldpleznām.
- 4 x 50 m kombinētā stafete.

## 6. MODEĻA NODARBĪBA:

### CIETUŠĀ PACELŠANA

#### IESILDĪŠANĀS

- Cietušo transportēšana uz sauszemes (dažādi paņēmieni, galvenokārt tiek veikti pāros).

#### STAIGĀŠANA ŪDENĪ

- Darbojoties pāros, skolēni saņem balonus. Viņiem tie ir jāmet vienam pret otru, izmantojot rokas, galvu un kājas. Balonam visu laiku ir jāpaliek virs ūdens virsmas.
- Spainis - pilns ar dažādu veidu bumbiņām. Skolēniem vajag vienā reizē paņemt vienu bumbiņu, transportēt to uz otru galu (25 metri), peldot dažādos veidos, pēc tam ejot atpakaļ uz starta galu un paņemot nākamo bumbiņu.

#### CELŠANAS VINGRINĀJUMS

- Drošības aspekts attiecībā uz pacelšanu.
- Cietušā pacelšanas no baseina vingrinājums - dažādi paņēmieni - pāros un vienatnē.

#### KOMBINĒŠANA

- Ielēkt baseinā (glābšanas lēciens), peldēt ar glābšanas aprīkojumu, satverot cietušo no baseina vidus un pēc tam peldot līdz baseina malai un izceļot/palīdzot cietušajam izkļūt no baseina.

#### PROBLĒMU RISINĀŠANA

- Baseina dibenā atrodas manekens, un uz ūdens virsmas atrodas vēl viens cietušais (manekens vai cits priekšmets). Bērniem jāizdomā, kā tikt pie manekena un kā cietušo nogādāt krastā, izmantojot virvi, peldriņķi un glābšanas vesti. Bērni darbojas pāros vai grupās.
- Diskusija par to, kā veikt glābšanu drošā veidā.

# 7. MODEĻA NODARBĪBA:

## PELDĒŠANAS UN NIRŠANAS APVIENOŠANA

### IESILDĪŠANĀS

- Peldēšanas vingrinājumi, izmantojot peldēšanas dēli.
- Strādājot pāros, - stumj no dažādiem virzieniem.

### NIRŠANA GARĀS DISTANCĒS AR DAŽĀDIEM ĪRIENIEM AR KĀJĀM

- Delfīna īriens ar kājām.
- Brasa īriens ar kājām.
- Brīvā stila īriens ar kājām.
- Niršana cauri vārtiem, tuneļiem vai lielām riepām.

### KOMBINĒŠANA: ŠĶĒRŠĻU KURSS

- Niršana cauri caurulei.
- Rāpšanās uz matrača.
- Ieniršana baseina dibenā un grimstošo riņķu pacelšana.
- Niršana zem matrača.
- Rāpšanās uz matrača.

### PROBLĒMU RISINĀŠANA

- "Kara velkonis". Grupa ir sadalīta divās komandās. Viņi izmēģina spēku viens pret otru; komandas velk uz priekšu virves galus, ar mērķi nogādāt virvi noteiktā attālumā vienā virzienā, pretojoties pretinieka komandas vilkšanas spēkam.
  - Zem ūdens (ne vairāk kā 2 metru dziļumā). Komandas dalībniekiem ir laiks, lai izdomātu, kā organizēt šo (elpošanu/niršanu).
  - Virs ūdens virsmas.
  - Virs ūdens virsmas un ar uzvilktām glābšanas vestēm.
- Bērnu grupai (3) ir jānes manekens, ejot pa baseina dibenu. Ar manekenu visu laiku jābūt kontaktā vienam cilvēkam. Maksimālais niršanas attālums vienam cilvēkam ir 5 metri.



## 8. MODEĻA NODARBĪBA:

### NIRŠANA AR MASKU UN ELPOŠANAS CAURULĪTI UN SACENSĪBAS

#### IESILDĪŠANĀS

- 100 m brīvajā stilā ar peldpleznām.
- 100 m, pārvietojoties pāri, izmantojot peldpleznas un “torpēdu”.
- 100 m šķēršļu peldēšana ar peldpleznām.

#### DZIĻĀ NIRŠANA

- Niršana līdz 4 m dziļumam, izmantojot peldpleznas un masku (un elpošanas caurulīti).
- Šķēršļu savākšana, izmantojot peldpleznas un masku (un elpošanas caurulīti).
- Niršana līdz 4 m dziļumam, izmantojot virvi.
- Niršana līdz 4 m dziļumam - sasienot un atraisot mezglu baseina dibenā.
- Niršana aizvērtām acīm - no baseina dibena paceļ priekšmetus (pāris vēro).

#### PELDĒŠANA UN NIRŠANA GARĀ DISTANCĒ

- Gara distance: 10 - 15 - 20 - 25 metri, izmantojot peldpleznas.
- Apvienot peldēšanu un garās distances/dziļo niršanu ar peldpleznām.
- Zemūdens šķēršļi: peldēšana un niršana ar peldpleznām vai regbijs zem ūdens.

#### PROBLĒMU RISINĀŠANA

- Iemetiet savu masku un peldpleznas baseina dibenā! Ieniršana un uzvilšana zem ūdens. Bērni paši izvēlās līmeni (dziļumu). Novēro otrs pāris.

#### SACENSĪBAS

- Manekena vilkšana 100 m ar peldpleznām.
- Manekena pārvietošana 100 m ar peldpleznām.
- 4 x 50 m kombinētā stafete.
- Modificējiet uzdevumus, ja dalībnieki ir jauni!

## 9. MODEĻA NODARBĪBA:

### SIMULĒTĀS ĀRKĀRTAS REAĢĒŠANAS SACENSĪBA

#### IESILDĪŠANĀS

- Peldēšana 100 m apģērbā (dažādi stili).
- Peldēšana 25 m apģērbā, tad novelk to, atrodoties ūdenī.

#### GLĀBŠANAS VESTE

- Aizvērtām acīm: cik daudz laika pāiet, lai uzvilktu glābšanas vesti, atrodoties baseina malā (apģērbs joprojām uzvilkts)?
- Aizvērtām acīm: cik daudz laika pāiet, lai uzvilktu glābšanas vesti, atrodoties baseinā (apģērbs joprojām uzvilkts)?
- Lēciens no baseina malas un no platformas ar uzvilktu glābšanas vesti.
- Stafete: 8 x 12, 5 m uz muguras - pirmo posmu dalībnieks veic vienatnē. Otrajā posmā viņam, veidojot ķēdi, pievienojas otrs stafetes dalībnieks, trešajā - pievienojas trešais, ceturtajā - ceturtais. Nākamajos posmos dalībnieki veic, atvienojot vienu ķēdes posmu pēc katriem 12,5 metriem.

#### PROBLĒMU RISINĀŠANA UN SADARBĪBA

- Simulētās ārkārtas reaģēšanas sacensībās pārbauda iniciatīvu, lēmumu pieņemšanu, zināšanas un spējas 4 glābējiem, kuri, darbojoties kā komanda, izmanto glābšanas iemaņas simulētā ārkārtas situācijā, kas viņiem nebija zināma pirms starta.
- Sacensības tiek vērtētas 2 minūšu robežās. Visas komandas reaģē uz identisku situāciju, un tās vērtē vieni un tie paši tiesneši.
- Kuģa avārija kā scenārijs.<sup>36</sup>

<sup>36</sup> Piemērs - <https://www.youtube.com/watch?v=fYqs90YFmlg&t=2s>



# 10. MODEĻA NODARBĪBA:

## STRĀDĀ KĀ GALVENAIS

### EKSKURSIJA

Ugunsdzēsēju depo/meklēšanas un glābšanas vienība/paramediķi/pludmales glābēji/ūdens parka - baseina glābēji u. tml.

### VAI

#### PIRMĀS PALĪDZĪBAS MARŠRUTS

- Instruktori imitē dažādus nelielus nelaimes gadījumus.
- Puse skolēnu izspēlē piedāvātās cietušo lomas, un otra puse - glābējus.
- Darbojas pāros.
- Skolēniem ir 2 minūtes, lai tiktu galā ar uzdevumu, - svilpe; un, - nākamais uzdevums.

### IESILDĪŠANĀS

- Peldēšana brīvā stilā - kad treneris izmanto svilpi, skolēns izpilda salto.
- Šķēršļu maršruts, kas ietver peldēšanu, niršanu, gulēšanu uz ūdens miera stāvoklī, izkļūšanu no baseina, lēkšanu baseinā un palīdzēšanu otram.

### SACENSĪBAS

- 200 m "superglābējs" (var - 100 m).
- 4 x 50 m kombinētā stafete (var - 4 x 25 m).

### BASEINA GLĀBĒJA FIZISKAIS TESTS

- Ielēkt; galva - virs ūdens.
- Peldēt 25 metrus, galva - virs ūdens.
- Pagriezties un pēc tam nirt 10 metrus.
- Peldēt 15 metrus (brīvais stils).
- Pieskarties pie baseina malas un ienirt pēc 2 grimstošajiem riņķiem un manekena.
- Pārvietot manekenu vai komandas biedru 50 metrus.
  - Var atvilkt elpu.
  - Lai būtu baseina glābējs, tests jāizpilda 3 min. un 40 sekundēs.

### DIPLOMS/PATEICĪBA/ATSAUKSMES/KĀ TURPINĀT HOBIJU.

# 5. PELDĒŠANAS SKOLOTĀJA/PELDĒŠANAS TRENERA KONTROLSARAKSTS

Zemāk ir saraksts ar praktiskiem drošības apsvērumiem, kas paredzēti drošības uzlabošanai peldēšanas laikā. Ievērojiet šādus nosacījumus!

## PIRMS PELDĒŠANAS NODARBĪBAS

- Jums ir zināmi drošības pasākumi (piemēram, avārijas un glābšanas aprīkojums, signalizācijas sistēma).
- Jums ir pietiekamas glābšanas iemaņas.
- Esat pārbaudījis, vai mācību zona ir droša. Riska faktori ir jānovērš pirms nodarbības sākuma (piemēram, ūdens putošanās/līšana baseinā).
- Mācību telpa ir piemērota grupas lielumam.
- Grupas lielums ir atbilstošs. Viens kvalificēts peldēšanas skolotājs:
  - 10 iesācēji;
  - 15 prasmīgāki peldētāji;
  - 15 pieaugušie;
- Kā esat plānojis izmantot baseinu un iespējamo aprīkojumu kopā ar minēto grupu? Pārbaudiet aprīkojuma stāvokli! Plānojiet, kā sadalīsiet grupu pirms nodarbības sākuma!
- Sagaidiet grupu iepriekš norunātajā vietā!

## KAD IERODAS GRUPA (-AS)

- Iepazīstiniet grupu ar kopīgajiem noteikumiem:
- Kā uzvesties peldbaseinā un kāpēc ir noteikti noteikumi? Piemēram:
  - Neskriet.
  - Pirms nodarbības doties dušā.
  - Neiet ūdenī bez skolotāja atļaujas.
  - Informēt, ja dodaties uz tualeti.
  - Apstāties un klausīties, ja skolotājs svilpj.
  - Nekošļāt košļājamo gumiju.
- Neviens patvaļīgi nedrīkst atstāt baseina teritoriju.
- Visa grupa klausās, kad uzrunā peldēšanas skolotājs. Ir labi iepriekš vienoties, piemēram, par to, ka tad, kad skolotājs runā, visi tur ausis virs ūdens.
- Laba ideja ir izstrādāt noteikumus un vienoties ar skolēniem par to, kas notiks, ja viņi neievēros noteikumus. Pajautājiet pirms katras nodarbības, vai viņi atceras noteikumus!

## PELDĒŠANAS NODARBĪBAS LAIKĀ

- Grupas vadība/organizācijas modeļi
- Izvietojums, lai visu laiku varētu redzēt visu grupu.
- Vispirms dodiet pamācības - tad skolēni var veikt darbības!
- Neviens nedrīkst iet uz baseinu viens, līdz skolotājs nav devis atļauju.
- Neviens patvaļīgi nedrīkst atstāt baseina teritoriju.
- Peldēšanas skolotājs nekādā gadījumā nedrīkst atstāt grupu vienu - situācijās, kad ir jādodas prom, uzraudzīt grupu jāaicina glābējs.
- Skolēns uz tualetes telpām drīkst doties tikai ar skolotāja atļauju.

## PEDAGOĢISKĀ DROŠĪBA

- Vingrinājumu veikšana tikai tādā dziļumā, kas atbilst skolēnu līmenim.
- Nodrošiniet attiecīgus vingrinājumus skolēna vecumam!
- Niršanas vingrinājumi - niršanai jānotiek virzienā no baseina dziļākā gala uz baseina seklāko galu.
- Jāievēro skolas nolikums.
- Pret aizskaršanu/traucējošu uzvedību nekavējoties jāvēršas/jāaptur.

## PĒC NODARBĪBAS

Pirms grupa (-as) atstāj baseinu:

- Skolēnu pavadīšana uz iepriekš noteikto vietu.
  - Baseinu zonu neviens nedrīkst atstāt viens - visi vienlaikus pamet baseinu.
  - Peldēšanas skolotājam jānodrošina, ka visi skolēni tiek uzmanīti - nevienam nevajadzētu ļaut pārvietoties vienatnē pa baseina teritoriju.
- Skolotājam ir pienākums reģistrēt (dokumentēt) nelaimes gadījumus/traumas, kas rodas nodarbību laikā.
- Ja ir noticis nelaimes gadījums/incidents -> ja nepieciešams, informējiet darba devēju/pakalpojumu sniedzējus! Pakalpojumu sniedzējiem var pieprasīt par apdraudējumu ziņot uzraudzības iestādei. Paziņojuma izdarīšana ir svarīga - paziņojums ir priekšnoteikums tiesiskai aizsardzībai un iespējamai apdrošināšanas atlīdzībai!

## 6. DROŠĪBAS ASPEKTI ATTIECĪBĀ UZ PELDBASEINIEM

Lielākā daļa peldēšanas mācību stundu notiek peldbaseina vidē. Peldbaseini ir vietas ar paaugstinātu drošības risku, tāpēc ir ļoti svarīgi izstrādāt drošības plānu, lai palielinātu drošību peldbaseinos. Peldbaseinu drošības plānos jāiekļauj:

1. Risku novērtēšana;
2. Peldbaseinu personāls;
3. Pirmā palīdzība;
4. Drošības aprīkojums;
5. Saziņa starp personālu ikdienā un ārkārtas situācijā;
6. Ārkārtas situāciju plāns - vadītājam jāorganizē mācības, jāsadala uzdevumi;
7. Peldbaseina aprīkojums;
8. Peldbaseinu apmeklētāju aprīkojums;
9. Elektroierīču izmantošana peldbaseinā;
10. Strukturētu un nestrukturētu darbību organizēšana un uzturēšana;
11. Labklājības nodrošināšana un bērnu uzraudzība;
12. Peldbaseina personāla atbildība. The head of institution should evaluate specifics of the swimming pool and its risks which should be included in swimming pools safety plan.

Iestādes vadītājam jānovērtē peldbaseina specifika un riski, kas būtu jāiekļauj peldbaseina drošības plānā.

## 6.1. RISKU IZVĒRTĒŠANA/RISKA NOVĒRTĒŠANA

Risku izvērtēšana ir peldbaseinu drošības plānu pamatā. Izvērtējot visus riskus, peldbaseina vadītājs un personāls var radīt drošu un patīkamu vidi un nodrošināt kvalitatīvas peldēšanas nodarbības. Riska izvērtēšana ietver:

1. Iespējamo draudu identificēšanu;
2. Riska grupu un iespējamo apdraudējumu parametru noteikšanu;
3. Risku novērtēšanu un profilaksi;
4. Dokumentēšanu;
5. Īstenojamo aprakstāmo pasākumu kontroli un regulāru uzraudzību.

Kā prioritātei visos riska novērtējumos ir jābūt:

1. Bērnu drošībai;
2. Peldbaseina personāla kvalifikācijai;
3. Nomnieka kompetencei un kvalifikācijai;
4. Nestrukturētu darbību uzraudzībai un strukturētu darbību organizēšanai.

Tā kā viens no riskiem ir peldbaseinu infrastruktūra, tai jāatbilst drošai un ērtai peldēšanas un citu veidu aktivitāšu uzraudzībai peldbaseinā.

Lai novērtētu un noteiktu riskus, peldbaseina vadītājam jābūt kompetentam par peldbaseina struktūru, jābūt informētam par peldēšanas disciplinām un vienlaikus jābūt objektīvam. Viens no objektivitātes instrumentiem ir uzklaut un izvērtēt darbinieku un peldbaseinu apmeklētāju viedokļus. Vēl viens veids, kā iegūt objektīvu informāciju, ir stresa tests, kas parāda personāla un iestādes stiprās un vājās puses, kā arī lietas, kas būtu jāuzlabo. Iespējamo draudu un risku izvērtēšana jāveic divās dimensijās - iespējamība un risks. Jo lielāka iespējamā apdraudējuma iespējamība, jo ātrāk to novērsīs. Risku novērtēšana un uzraudzība jāveic regulāri un vismaz reizi gadā.

## 6.2. PELDBASEINA PERSONĀLS

Peldbaseina personālu var iedalīt kategorijās:

1. Administratīvais personāls;
2. Treneri, peldēšanas skolotāji un citi ūdenssporta darbinieki;
3. Glābēji;
4. Papildu darbinieki.

Personālam ir jāpārzina drošības plāns un viņu loma ārkārtas situācijās. Uzsvaram jābūt uz glābējiem un treneriem. Peldbaseina vadītājam jānosaka kompetences loma un pienākumu loks. Vadītājam jānodrošina personāls ar ārkārtas situāciju plānu. Darbinieki jāinformē par viņu lomu un uzdevumiem ārkārtas situācijās. Vadītājam jāorganizē mācības par avārijas situācijām.



## 6.3. GLĀBĒJI

Glābēji ir būtiska peldbaseina drošības sastāvdaļa. Rīcības plāns ir ļoti svarīgs ārkārtas situācijās, kas ietver izsaukumus uz neatliekamo medicīnisko aprūpi, nepieciešamo reanimāciju un pirmās palīdzības sniegšanu, kā arī neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta ierašanās laiku. Peldbaseina apsaimniekotājam jānodrošina apstākļi, kas ļauj pēc iespējas ātrāk un efektīvāk veikt visas nepieciešamās darbības. Ja nav licencētas glābēju sertificēšanas programmas, peldbaseina vadītājs var organizēt apmācību kursu, kurā ietilpst:

1. Pirmās palīdzības sniegšanas mācības.
2. Peldēšanas prasmes.
3. Slīkstoša cilvēka glābšana.
4. Pasākumi saistībā ar baseinos raksturīgo traumu gūšanu.

Ieteicamās iemaņas, kas jāapgūst glābējiem: lēkšana ūdenī, niršana, peldēšana apgērbā, slīkstoša cilvēka glābšana, personas pie samaņas un bez samaņas izvilkšana no ūdens, kombinēti uzdevumi, rīcība konkrētas traumas gadījumā. Glābējiem jābūt spējīgiem bez piepūles nopeldēt 100 m uz krūtīm un 100 m uz muguras, ielēkt ūdenī, ienirt vismaz 2 m dziļumā (atkarīgs no peldbaseina dziļuma, kurā strādā glābējs) un 50 sekundēs nopeldēt 50 m distanci.<sup>37</sup>

Fiziskā un garīgā sagatavotība: tai ir izšķiroša nozīme ārkārtas situācijās. Turklāt komunikācijas prasmes un spēja novērot ir svarīgas prasmes. Glābējiem galvenais uzdevums ir nodrošināt peldbaseinu apmeklētāju drošību, tāpēc viņa/viņas pienākumus nevar apvienot ar citiem pienākumiem. Glābēju uzmanību nedrīkst novērst elektroniskas ierīces. Glābēju pienākumi:

1. Peldbaseina kvalitatīva un efektīva uzraudzība;
2. Peldbaseina apmeklētāju uzvedības kontrole;
3. Visu profilakses paņēmienu praktizēšana;
4. Rīcība ikdienā un ārkārtas situācijās saistībā ar rīcības plānu;
5. Dzīvības glābšanas vingrinājumu veikšana;
6. Mugurkaula traumu identificēšana un atbilstošu lēmumu pieņemšana;
7. Pirmās palīdzības sniegšana;
8. Nepieciešamības gadījumā - reanimācijas veikšana.

Apmācību kursi jārīko vismaz reizi gadā pirms sezonas, jāorganizē peldbaseina vadītājam. Tiem jānotiek peldbaseinā, kurā strādā glābēji. Ierobežojumi attiecībā uz darba vietu ir šādi:

- Glābējiem jāspēj pārskatīt baseinu mazāk nekā 10 sekundēs.
- Glābējiem ir jābūt iespējai sasniegt jebkuru peldbaseina daļu 10 - 20 sekundēs.

<sup>37</sup> Glābēju fizisko stāvokli/piemērotību var pārbaudīt, piemēram, izmantojot šādu Somijā izmantotu testu <https://www.youtube.com/watch?v=xFYnh7xbnQY>

Peldbaseina vadītājam jānodrošina glābēji ar visu nepieciešamo aprīkojumu, kas ir piemērots un pieejams. Novērošanas kameras vai citas video ierīces var būt papildu elements drošības nodrošināšanai, bet tās nevar aizstāt glābēju.

Glābējiem visu savu darba laiku jāuzrauga baseins. Pārvaldniekam jāparūpējas par to, kurš uzrauga baseinu, kamēr glābējs atrodas pusdienas pārtraukumā. Visos tālāk norādītajos gadījumos glābējiem ir pienākums pievērst pastiprinātu uzmanību, ja:

1. Ūdens dziļums ir vairāk nekā 1,5 metri.
2. Baseina platība pārsniedz 170 m<sup>2</sup>.
3. Ir iespēja ielēkt baseinā.
4. Ir papildu aprīkojums peldbaseinā.
5. Mainās peldbaseina dziļums.
6. Ir neierobežota piekļuve.
7. Peldbaseina apmeklētāji ir jaunāki par 15 gadiem.
8. Ir plānots liels apmeklētāju skaits.

Ņemot vērā peldbaseinu atšķirības, pārvaldniekam jāizstrādā kritēriji attiecībā uz glābēju skaitu, to grafiku (viena maiņa nav ilgāka par 6 stundām). Papildu glābējiem jāuzrauga bērnu peldēšanas nodarbības. Strukturēto nodarbību laikā, ko apmeklē jaunie sportisti, glābēju skaits var būt mazāks.

#### IETEIKUMI PAR GLĀBĒJU SKAITU VIENĀ BASEINĀ<sup>38</sup>

Maks. 25 metru baseins + bērnu baseins	1 - 2 glābēji
25 metru baseins + 2 mazie baseini	1 glābējs un videonovērošana vai 2 glābēji
50 metru baseins + bērnu baseins	2 glābēji
50 metru baseins + 2 citi baseini	2 glābēji un videonovērošana vai 3 glābēji

Pārvaldniekam jānosaka apmeklētāju skaits peldbaseinā, ņemot vērā peldbaseina specifiku un iespējamos draudus un riskus. Standarta nav, bet starptautiskā pieredze rāda, ka vajadzētu 2,5 - 5 m<sup>2</sup> uz cilvēku.

<sup>38</sup> Promotion of the safety of swimming pools and spas 1/2015. By Safety and Chemicals Agency, Finland

## 6.4. DROŠAS UN KVALITATĪVAS PELDĒŠANAS NODARBĪBAS

Visām klasēm jābūt programmai, un tā ir jāapstiprina peldbaseina vadītājam un valsts peldēšanas federācijai. Programmās jāiekļauj stundas, mērķauditorija, klašu skaits un nodarbību skaits vienā nedēļā, mērķi, nodarbību saturs, metodes, pamatapmācības un rezultāti. Programmās jāiekļauj aspekti, kas saistīti ar drošību uz ūdens.

# 7. ILS STARPTAUTISKĀS ŪDENS Drošības un Peldēšanas Izglītības Pamatnostādnes

PRASMES UN ZINĀŠANAS	STANDARTS (6 UN 7 GADI)	STANDARTS (7 UN 8 GADI)	STANDARTS (8 UN 9 GADI)	STANDARTS (9 UN 10 GADI)	STANDARTS (10 UN 11 GADI)	STANDARTS (11 UN 12 GADI)	STANDARTS (12 UN 13 GADI)
<b>DROŠA IEIEŠANA ŪDENĪ UN IZIEŠANA NO ŪDENS</b>	Droša un pārļiecinoša ieiešana ūdenī un iziešana no tā.	Veiciet slīdēšanu ieiešanā un iziešanā no baseina malas.	Speriet soli ieiešanā un iziešanā no baseina malas.	Droši veiciet kompaktu lēcianu, iekrišanu ūdenī un izkāpšanu no baseina dziļā gala!	Demonstrējiet drošu lēcianu uz priekšu!	Demonstrējiet ieiešanu ar lielu soli!	Demonstrējiet eksaminētāja izvēlēto ūdenī ieiešanas tehniku!
<b>TURĒŠANĀS UZ ŪDENS UN ĶERMEŅA ORIENTĀCIJA</b>	<b>No pludiņa - uz stāvēšanu</b> Atgūstieties no gulēšanas uz ūdens miera stāvoklī ar seju uz leju vai slīdēšanas, ieņemot pozīciju stāvus vai citu drošu pozīciju!	<b>Turēšanās uz ūdens</b> Demonstrējiet horizontālas roku darbības, lai atbalstītu ķermeni vertikālā stāvoklī ar seju virs ūdens virsmas! Nelielas kāju kustības pieļaujamas. <b>No gulēšanas uz ūdens miera stāvoklī uz stāvēšanu</b> Pāreji no peldēšanas vai slīdēšanas uz muguras vai citu drošu pozīciju!	<b>Turēšanās uz ūdens - galva uz augšu</b> Demonstrējiet turēšanos uz ūdens ar galvu uz augšu!	<b>Turēšanās uz ūdens - ar pēdām uz augšu</b> Demonstrējiet turēšanos uz ūdens ar pēdām uz augšu uz muguras! <b>Ķermeņa rotācija</b> Demonstrējiet sakļāvušos ķermeņa rotāciju, turot seju virs ūdens virsmas!	<b>Ķermeņa rotācija</b> Rotējiet ķermeni ap vertikālajām un horizontālajām asīm ar un bez roku un kāju darbības! <b>"Kūlējs" ar kāju īrieniem</b> Demonstrējiet ūdens kulšanu ar kāju īrieniem, lai parādītu kājas darbību pamatkoordināciju! Atbalstam var izmantot rokas vai peldēšanas dēli.	<b>Salto atpakaļ</b> Demonstrējiet salto atpakaļ un uz priekšu ūdenī!	<b>"Kūlējs" ar īrieniem ar kājām</b> Demonstrējiet ūdens kulšanu ar īrieniem ar kājām, bez roku izmantošanas!
<b>KUSTĪBA ŪDENĪ UN PELDĒŠANAS STILI</b>	<b>Kustība</b> Pārvietojieties pa ūdeni bez palīdzības un atbalsta, ar kājām 3 metru attālumā! Jebkura pārvietošanās metode ir pieņemama!	<b>Peldēšana</b> Peldiet 20 m, izmantojot darbību, kas līdzinās īrienam!	<b>Peldēšana</b> Peldiet 50 m, izmantojot darbības, kas līdzinās diviem vai vairākiem stiliem! Tiem jābūt vismaz 15 m ar īrieniem, izceļot rokas virs ūdens, un 15 m ar īrieniem zem ūdens.	<b>Peldēšana</b> Peldiet nepārtraukti: • 50 m īrieni virs ūdens ar roku atgūšanu un; • 25 m īrieni zem ūdens ar roku atgūšanu! Jāizmanto atzītas īrienu metodes.	<b>Peldēšana</b> Peldiet nepārtraukti: • 25 m brīvais stils; • 25 m izdīvošanas brass vai peldēšana uz sāniem; • 25 m krauls uz muguras; • 25 m krauls uz krūtīm! Jāizmanto atzīti peldēšanas stili.	<b>Peldēšana</b> Peldiet nepārtraukti: • 50 m peldēšana uz sāniem; • 50 m krauls uz muguras • 50 m brass; • 50 m brīvais stils! Jāizmanto atzīti peldēšanas stili.	<b>Peldēšana</b> Peldiet nepārtraukti: • 50 m tauriņstīlā vai brīvajā stīlā; • 50 m kaulā uz muguras; • 50 m brasā; • 50 m kaulā; • 50 m peldēšana uz sāniem un; • 50 m izdīvošanas brass! Jāizmanto atzīti stili. Ir pieļaujamas visas alternatīvās metodes

PRASMES UN ZINĀŠANAS	STANDARTS (6 UN 7 GADI)	STANDARTS (7 UN 8 GADI)	STANDARTS (8 UN 9 GADI)	STANDARTS (9 UN 10 GADI)	STANDARTS (10 UN 11 GADI)	STANDARTS (11 UN 12 GADI)	STANDARTS (12 UN 13 GADI)
<b>ZDZĪVOŠANAS PRASMES</b>	<p><b>Pludiņš ar palīdzību</b></p> <p>30 sekundes, turot glābšanas peldlīdzekli balstam. Signāls pēc palīdzības ar pārtraukumiem.</p>	<p><b>Izdzīvošanas prasmes</b></p> <p>Demonstrējiet šādas darbības kā nepārtrauktu secību:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• izdzīvošanas turēšanās uz ūdens (vertikāli) 30 sekundes;</li> <li>• gulēšana uz miera stāvoklī 1 minūti, turot glābšanas peldlīdzekli, kas ir izmests atbalstam un peldēšana ar kājām uz drošu vietu.</li> </ul>	<p><b>Izdzīvošanas prasmes</b></p> <p>Peldiet 50 m, izmantojot darbības, kas līdzinās diviem vai vairākiem stiliem! Tiem jābūt vismaz 15 m ar īrieniem, izceļot rokas virs ūdens, un 15 m ar īrieniem zem ūdens. Demonstrējiet šādas darbības kā nepārtrauktu secību:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• izdzīvošanas stili 1 minūti un;</li> <li>• peldēšana 1 minūti, turot glābšanas peldlīdzekli, kas izmests atbalstam!</li> </ul>	<p><b>Izdzīvošanas prasmes</b></p> <p>Ģērībušies peldkostīmā, šortos un T-krēklā, parādiet kā nepārtrauktu sekvenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turēšanās uz ūdens, gulēšana uz ūdens miera stāvoklī vai "ūdens mīcīšanas" kustības 2 minūtes;</li> <li>• lēna - 3 minūtes peldēšana, izmantojot darbības, kas līdzinās trim atzītiem izdzīvošanas stiliem, pēc katras minūtes mainot tos!</li> </ul> <p><b>Peldēšana ar peldriņķi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• peldēšana 1 minūti, izmantojot dalībniekam izmestu atvērtu peldlīdzekli!</li> </ul>	<p><b>Izdzīvošanas prasmes</b></p> <p>Ģērībušies peldkostīmā, garās biksēs un kreklā ar garām piedurknēm, parādiet kā nepārtrauktu sekvenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 minūtes demonstrējiet izdzīvošanas stilus, gulēšanu uz ūdens miera stāvoklī vai "ūdens mīcīšanu";</li> <li>• vispirms veiciet lēkšanu ūdenī uz kājām un īsā distancē peldiet zem ūdens;</li> <li>• peldiet lēni 6 minūtes, izmantojot trīs izdzīvošanas stilus, ik pēc minūtes mainot tos no viena uz citu!</li> </ul> <p>Novelciet apģērbu dziļā ūdenī!</p> <p>PFD *</p> <p>Pareizi piestiprināt PFD, ielēkt ūdenī, peldēt 30 sekundes un pēc tam izkļūt no dziļa ūdens.</p>	<p><b>Izdzīvošanas prasmes</b></p> <p>Ģērībušies peldkostīmā, garās biksēs un kreklā ar garām piedurknēm un džemperī, veiciet šādas darbības kā nepārtrauktu sekvenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ieejiet dziļā ūdenī, ar pēdām pa priekšu;</li> <li>• vispirms iegremdējiet pēdas, peldiet zem ūdens uz muguras, skatoties uz ūdens virsmu;</li> <li>• peldiet 50 m ātri, it kā dotos projām no bīstamas situācijas, un pēc tam peldiet 50 m lēni, un guliet uz ūdens miera stāvoklī ar peldlīdzekļa palīdzību 1 minūti;</li> <li>• peldiet lēni, demonstrējot izdzīvošanas stilus 6 minūtes;</li> <li>• turieties ūdenī, guliet uz ūdens miera stāvoklī vai veiciet "ūdens mīcīšanas" kustības 3 minūtes, mājot pēc palīdzības! Apģērbu var novilkt.</li> </ul> <p>PFD*</p> <p>Pareizi uzstādiet PFD, veicot "ūdens mīcīšanas" kustības, un peldiet 25 m, izmantojot glābšanas stilus! Izklūstiet no ūdens!</p>	<p><b>Izdzīvošanas prasmes</b></p> <p>Ģērībušies peldkostīmā, garās biksēs, kreklā ar garām piedurknēm un džemperī ar garām piedurknēm, veiciet šādas darbības kā nepārtrauktu sekvenci:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lēciet ūdenī un peldiet zem ūdens 10 m ;</li> <li>• peldiet vēl 40 m brīvajā stilā;</li> <li>• novelciet kurpes, kamēr veicat "ūdens mīcīšanas" kustības, un peldiet lēni, 50 m brasā;</li> <li>• guliet uz ūdens miera stāvoklī, izdzīvošanas īrieni vai "ūdens mīcīšanas" kustības 5 minūtes, laiku pa laikam viciot vienu roku; nomierina tuvējos dalībniekus;</li> <li>• lēni peldiet 200 m, izmantojot izdzīvošanas īrienus, mainot īrienus pēc katrām 50 m</li> <li>• novelciet apģērbu dziļā ūdenī! PFD*</li> </ul> <p>Pareizi uzstādiet PFD*, kamēr veicat "ūdens mīcīšanas" kustības, peldiet 100 m ar izdzīvošanas īrieniem, demonstrējiet PALĪDZĪBAS tehniku un izejiet no ūdens, valkājot PFD *</p>
<b>ZEMŪDENS PRASMES</b>	<p><b>Iegremdēšanās</b></p> <p>Atveriet acis un izelpojiet, līdz ķermenis pilnībā iegrimst!</p>	<p><b>Paņemt objektu</b></p> <p>Iegremdējiet un paņemiet objektu no ūdens krūškurvja dziļumā!</p>	<p><b>Peldēšana zem ūdens</b></p> <p>Ieniršana, peldēšana zem ūdens un objekta paņemšana no ūdens krūškurvja dziļumā.</p>	<p><b>Zemūdens meklēšana</b></p> <p>Demonstrējiet niršanu, peldēšanu zem ūdens, meklējiet un paņemiet objektu no dziļuma, kas līdzvērtīgs dalībnieka augumam!</p>			

PRASMES UN ZINĀŠANAS	STANDARTS (6 UN 7 GADI)	STANDARTS (7 UN 8 GADI)	STANDARTS (8 UN 9 GADI)	STANDARTS (9 UN 10 GADI)	STANDARTS (10 UN 11 GADI)	STANDARTS (11 UN 12 GADI)	STANDARTS (12 UN 13 GADI)
<b>GLĀBŠANAS PRASMES</b>	<p>Būt izglābtam</p> <p>Satveriet stingru priekšmetu vai apģērba gabalu, ko piedāvā glābējs, un nokļūstiet drošībā!</p>	<p>Būt izglābtam</p> <p>Jāļauj sevi vilkt ūdenī ar 5 m garu trosi uz drošu vietu.</p>	<p>Veikt glābšanu</p> <p>Izmantojot stingru priekšmetu, velciet partneri drošībā!</p>	<p>Iemetiet glābšanas palīg līdzekli</p> <p>Iemetiet glābšanas palīg līdzekli partnerim 5 m attālumā un instruējiet partneri peldēt ar kājām uz malu.</p>	<p>Veikt glābšanu</p> <p>Izmantojot virvi, divieli vai apģērba gabalu, velciet partneri drošībā!</p>	<p>Mest glābšanas aprīkojumu</p> <p>Metiet virvi bez smaguma 6 m attālumā, lai aizsniegtu partneri, un velciet uz drošu vietu!</p>	<p>Mest glābšanas aprīkojumu</p> <p>Sākot ar nesatītu vai atraisītu virvi, kas atrodas glābēja kājgalī, izmetiet virvi ar smagumu 10 m attālumā, lai tā būtu sasniedzama partnerim, un velciet to drošībā!</p> <p>Glābšana seklā ūdenī</p> <p>Pieejiet seklā ūdenī un velciet partneri drošībā, izmantojot divieli vai apģērba gabalu kā palīg līdzekli!</p>
<b>PAPLAŠINĀTAS PRASMES</b>				<p><b>Tauriņstils</b></p> <p>Demonstrējiet pamata roku kustības tauriņstilā 5 m distancē!</p>	<p><b>Tauriņstils</b></p> <p>Peldiet tauriņstilā 10 m, demonstrējot atzītus īrienus un izmantojot pareizu elpošanas tehniku!</p>	<p><b>Tauriņstils</b></p> <p>Peldiet tauriņstilā 15 m, efektīvi izmantojot īrienus un pareizu elpošanas tehniku!</p>	<p><b>Tauriņstils</b></p> <p>Peldiet tauriņstilā 25 m, efektīvi izmantojot īrienus un pareizu elpošanas tehniku!</p>

\* PFD - individuālie peldlīdzekļi (personal flotation device)



# IZMANTOTO AVOTU UN LITERATŪRAS SARAKSTS

Bissig, Michael/ Gröbli, Corinne: Schwimmwelt. Bern: Schulverlag 2004.

Deci, Edward, L. & Ryan, Richard, M. 2018. Self-Determination Theory. Available (14.4.2018) at <http://selfdetermination-theory.org/>

Dutch program „Zwem - ABC“ requirements for diplomas. Available at: <https://www.allesoverzwemles.nl/nationale-zwemdiplomas/zwem-abc/>

Erwin, Phil. 2005, Asenteetjaniihinvaikuttaminen, 1 painos, Porvoo: WSOY, 180

Finlex 2018. (department of justice in Finland). Kuluttajaturvallisuuslaki 920/2011. 2011. Available (14.10.2018) at <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110920>

Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation 2018 a. Vauva- japerheuinti, Ohjaajamateriaali. MinnaNevalainen, Johanna Timonen, Ilpo Johansson, AnneliToivonen and MallaGrönlund.

Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation 2018. Viisaastivesillä. Available (14.10.2018) at: [http://www.viisaastivesilla.fi/etusivu/pelastu\\_ja\\_pelasta](http://www.viisaastivesilla.fi/etusivu/pelastu_ja_pelasta)

Finnish Swimming Teaching and Lifesaving Federation. 2008, Materiaalipankki, Uimaopetusturvallisemmaksi. Available (14.10.2018) at: [http://www.suh.fi/files/243/Uimaopetuskirje\\_paivitetty\\_300508.pdf](http://www.suh.fi/files/243/Uimaopetuskirje_paivitetty_300508.pdf)

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020504>

Keskinen, Ilkka; Hakamäki, Johanna; Hotti, Kristiina; Lauritsalo, Kirsti; Liinpää, Samuli; Läärä, Jukka, Pantzar, Tommi&Savolainen, Tero. 2018 Uimaopetuksen käsikirja, 6 painos, Jyväskylä: Docendo Oy, 272

Lakilasten kansatyo skentele vien rikostaus tanselvittämistä 504/2002.2002

Laughlin, Terry: Total Immersion. New York: Fireside 2004.

Lions Quest, 2015, Skills for Growing Programme.

Lithuanian Children and Youth Centre et al., 2018, Toolkit for Assessing Social and Emotional Skills at School, prepared for the “Learning to Be” project.

Morrongiello, B, A; Cusimano, E; Orr, E; Barton, B; Chipman, M; Tyberg, J; Kulkarini, A; Khanlou, N; Masi, R & Bekele, T. 2008, School-age children’s safety attitudes, cognitions, knowledge, and injury experiences: how do these relate to their safety practices?, Injury Prevention, vol. 14 nr 3, 176-179.

Mosston, Muska& Ashworth Sara 2008. Teaching Physical Education. First online edition. Available (14.10.2018) at <https://www.spectrumofteachingstyles.org/styles-quick-guide.php>

Newsome, Paul/ Young, Adam: Swim Smooth. Warwickshire: Fernhurst 2012.

Olausson, Mikael 2017. Pool Safety Guidelines. International Life Saving Federation of Europe. Version 2.0 Edsbro, Sweden. Available (14.10.2018) at: <https://europe.ilsf.org/sites/europe.ilsf.org/files/ILSE%20Pool%20Safety%20Guidelines%2020170724.pdf>

Petrass, Lauren A., Blitvich, Jennifer D. 2014. Preventing adolescent drowning: Understanding Water safety knowledge, attitudes and swimming ability. The effect of a short water safety intervention. Accident Analysis and Prevention, nr 70, 188-194.

Security and Chemicals Agency. 2017. Tukes-ohje 1/2015 Uimahallien jalkypylöidenturvallisuudenedistäminen. Available (14.10.2018) at: <https://tukes.fi/documents/5470659/6372871/Tukes-ohje+-+Uimahallien+ja+kylpyl%C3%B6iden+turvallisuuden+edist%C3%A4minen/d3159630-d077-4fa0-8938-5832709f8de5/Tukes-ohje+-+Uimahallien+ja+kylpyl%C3%B6iden+turvallisuuden+edist%C3%A4minen.pdf>

Stallman, K, Robert; Junge, Malfreid&Blixt, Turid. 2008, The Teaching of Swimming Based on a Model Derived from the Causes of Drowning, International Journal of Aquatic Research and Education, vol. 2 nr 4, 372.

Stallman, Robert Kieg (2014) "Which Stroke First? No Stroke First!," International Journal of Aquatic Research and Education: Vol. 8 :No. 1 , Article 2.DOI: 10.25035/ijare.08.01.02. Available at: <https://scholarworks.bgsu.edu/ijare/vol8/iss1/2>.

Terzidis, Agis; Koutroumpa, Anastasia; Skalkidis, Ilias; Matzavakis, Ioannis; Malliori, Meni; Frangakis, Constantine E; Discala, Carla & Pefridou, Eleni Th. 2007, Water safety: age-specific changes in knowledge and attitudes following a school-based intervention, Injury Prevention vol. 13 nr. 2, 120-124

World Health Organization (WHO). 2014, Global Report on Drowning. Available (14.10.2018) at: [http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/publications/drowning\\_global\\_report/Final\\_report\\_full\\_web.pdf](http://www.who.int/violence_injury_prevention/publications/drowning_global_report/Final_report_full_web.pdf)

YMCA: Teaching Swimming fundamentals. Champaign: Human Kinetics 1999.

**Creating a positive environment for learning in your swimming activities: TOMAS RAKOVAS**

**Planning and implementing your lessons (activities) & Motivating students: RIITTA VIENOLA**

**Different ways of teaching. *Teaching styles:* DAGMAR DAHL**

**II water basic competency: DAGMAR DAHL**

**III self-rescue and safe rescue skills: RIITTA VIENOLA**

**IV water survival skills training. An example from the “swimming abc” programme: VAIDA MOCKEVIČIENĖ**

**V safety aspects concerning swim teachers and swim coaches skills, knowledge and: competence: MIKAEL MURRO;  
RIITTA VIENOLA**