15.06.2015

Jūnija peldūdens rezultāti apstiprina – peldēties atļauts visās oficiālajās peldvietās

Veselības inspekcija informē, ka visās oficiālajās peldvietās, kur ūdens kvalitātes pārbaudes tika veiktas 8. un 9. jūnijā, ūdens kvalitāte ir atbilstoša prasībām un peldēties ir atļauts.

Ņemot vērā gaidāmo gaisa temperatūras paaugstināšanos, daudzi iedzīvotāji vasaras saulainās dienas steigsies izmantot, lai atpūstos ūdenstilpju tuvumā. Tomēr Veselības inspekcija vēlas atgādināt, ka ūdens temperatūra atsevišķās Latvijas ūdenstilpēs vēl ir salīdzinoši zema, tāpēc, dodoties peldēties, ir jāatceras par būtiskiem piesardzības pasākumiem.

Rūpējoties par savu drošību un veselību, ir jāņem vērā, ka peldēties ieteicams tajos gadījumos, ja ūdens temperatūra nav zemāka par plus 17-18 grādiem. Auksts ūdens var radīt aukstuma šoku, kas izraisa krampjus un nespēju peldēt. Lai izvairītos no muskuļu krampjiem, pēc sakaršanas saulē ūdenī ir jāiet lēnām.
Uzsākot peldsezonu, peldēšanas laikam ūdenstilpē vajadzētu būt īsākam, bet vēlāk, organismam pierodot, peldēties var ilgāku laika periodu. Peldēties ir jāpārtrauc, parādoties pirmajām aukstuma sajūtām. Tāpat pirms peldēšanās ir jāizvērtē veselības stāvoklis un peldētprasme; jāizvairās no alkohola lietošanas un pārgalvīgas rīcības ūdenstilpēs.