



# Ziemas peldētāji atklās sezonu

Svētdien, 8. oktobrī plkst. 11:00 Ventas peldvietā (Ābolu ielas galā) notiks ziemas peldēšanas sezonas atklāšana, kas tiek organizētas sadarbībā ar ziemas peldēšanas klubs "Ventspils Jūras laivas". Ikvienam interesentam būs iespējams iepazīt norūdišanās aktivitātes aukstā ūdenī.

Ziemas peldēšana ne tikai norūda organismu un imunitāti, bet arī palīdz cīnīties pret dažādām slimībām.

**Galvenie padomi, ja vēlaties uzsākt ziemas peldēšanu:**

- norūdieties vajag saprātīgi;
- līdz peldēšanai ziemā vajadzētu nonākt pakāpeniski norūdoties, sākot ar kontrastdušu un regulāru peldēšanos vasarā. Pēc tam var pāriet uz peldēšanu rudenī un vēlāk ziemā;
- ieteicams uzlabot arī peldēšanas prasmes un vislabāk to darīt peldbaseinā.

**Drošība un veselība pirmajā vietā!**

- Peldēm nav jābūt ilgām, ūdenī labāk pavadīt īsāku laiku, bet regulāri, vismaz 3 – 4 reizes nedēļā;
- peldēšanās ilgumu var pakāpeniski palielināt;
- peldēšanas laikā ieteicams lietot peldcepuri, tā palīdzēs saglabāt siltumu un mazinās apsaldēšanās iespēju.
- pirms došanās ūdenī obligāti jāatceras par drošību – jānovērtē peldvietas piemērotība peldēšanai, iespēja iekāpt un izkāpt no ūdenstilpes, peldēt tādā dziļumā, kur var nostāties uz kājām, iet ūdenī lēni un pakāpeniski;
- ieteicams ziemā nepeldēties vienatnē, bet kopā ar pieredzējušiem peldētājiem;
- kad peldēšana beigsies, noteikti jānoslaukās un silti jāsaģērbjas, var arī iedzert siltu tēju.

Pasākums organizēts ES projekta „Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Ventspilī” ietvaros! Projekta mērķis ir veicināt sabiedrības veselības paradumu maiņu, uzlabojot veselības veicināšanas un slimības profilakses pakalpojumu pieejamību iedzīvotājiem. Projekta aktivitātes ietver fizisko aktivitāšu, veselīga uztura, garīgās veselības veicināšanu un popularizēšanu sabiedrībā.

Aicinām ikvienu interesentu iesaistīties ziemas peldēšanas aktivitātēs!



REGULĒJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ