# Peldvietas

**Oficiālā peldsezona Latvijā sākas 15. maijā, beidzas 15. septembrī.**

**Oficiālo peldvietu karte:**



**Baltijas jūras peldvietas**

Baltijas jūras piekrastē atrodas sešas peldvietas: viena Rucavas novadā – peldvieta "Pie Papes bākas"; divas Liepājā – dienvidrietumu peldvieta un peldvieta pie stadiona; viena Pāvilostas novadā – Pāvilosta; divas Ventspilī – pilsētas pludmale un Staldzenes pludmale.

**Rīgas jūras līča peldvietas**

Rīgas jūras līča piekrastē atrodas divdesmit septiņas peldvietas.

Jūrmalas pilsētā ir vienpadsmit peldvietas: Asari, Bulduri, Dubulti, Dzintari, Jaunķemeri, Kauguri, Lielupe, Majori, Melluži, Pumpuri un Vaivari.

Rīgā ir trīs pludmales: Daugavgrīva, Vakarbuļļi un Vecāķi.

Kurzemes piekrastē no Kolkas līdz Jūrmalai atrodas septiņas peldvietas: viena Dundagas novadā – Kolka; viena Rojas novadā – Roja; viena Mērsraga novadā – Mērsrags; četras Engures novadā – Abragciems, Klapkalnciems, Ķesterciems un Ragaciems.

Vidzemes piekrastē no Ainažiem līdz Rīgai atrodas sešas peldvietas: trīs Salacgrīvas novadā – Ainaži, Tūja (atpūtas vieta) un Salacgrīva; viena Limbažu novadā – Skulte (Vārzas); divas Saulkrastu novadā – Saulkrasti (centrs) un Rūķīši.

**1. tabula. Peldvietas un to skaits**

**Iekšzemes peldvietas**

Iekšzemes peldvietu skaits ir 23. Pa vienai peldvietai atrodas Jēkabpilī, Jūrmalā, Liepājā, Rēzeknē, Ventspilī, kā arī Brocēnu, Daugavpils, Dobeles, Krāslavas, Kuldīgas, Limbažu, Saldus, un Siguldas novados. Pa divām peldvietām ir Jelgavā un Rēzeknes novadā. Daugavpilī un Rīgā ir pa trim peldvietām.

# Zilā karoga programma

Zilais Karogs (ZK) ir pasaules populārākais tūrisma ekosertifikāts, kas tiek plaši atpazīts gan iedzīvotāju, gan pašvaldību un vides institūciju vidū.

Tas tiek piešķirts trijās kategorijās: Zilais Karogs peldvietām, Zilais Karogs jahtu ostām, kā arī Zilais karogs individuālajām jahtām.

Peldvietām, lai iegūtu Zilā Karoga balvu ir jāatbilst divdesmit deviņiem kritērijiem[[1]](#footnote-1) un jahtu ostām – divdesmit diviem.

Kritēriju ieviešana nodrošina pilnvērtīgu metodoloģiju peldvietu apsaimniekošanai, kurā ir ņemti vērā visi vides aizsardzības un ilgtspējīgas attīstības faktori, un pievērsta liela uzmanība vides kvalitātes uzturēšanai un bioloģiskās daudzveidības aizsargāšanai. Iesaistoties[[2]](#footnote-2) kampaņā pašvaldības[[3]](#footnote-3) apņemas īstenot arī plašākas vides informācijas un izglītības iniciatīvas.

Zilā Karoga kampaņa ir pierādījusi sevi kā ļoti lietderīgu instrumentu vides jautājumu sakārtošanai pašvaldībās. Vides izglītības fondam ir izdevies panākt un nodrošināt lai līdzdalība ZK pašvaldībās tiek sasaistīta ar plašākām vides izglītības aktivitātēm un iedzīvotāju iesaistīšanu vides jautājumu risināšanā.

Zilā Karoga kritēriji ir sadalīti četrās grupās – vides izglītība un informācija, ūdens kvalitāte, apsaimniekošana un serviss, drošība.

# Peldkostīmu vēsture

Katrai lietai ir sava vēsture, tāda tā ir arī peldkostīmam.

Senākās ziņas par peldēšanās tērpu nāk no senās Ēģiptes, kur Vadi Sorā atrastajās vairāku tūkstošu gadu vecajās freskās redzamās dāmas tērpušās kostīmos, kas atgādina mūsdienu bikini. Peldējušies ir arī senajā Grieķijā un Romā, bet tad seko ilgstošs pārtraukums vairāku gadsimtu garumā. Ilgu laiku ūdens, īpaši jūra atbaidīja cilvēkus kā naidīga stihija. Ūdeni uzskatīja par bīstamu substanci, jo tas spēj visur iesūkties, bet mazgāšanos uzskatīja par veselībai bīstamu. Uzskatu maiņa notika tikai Apgaismības laikmetā, 18. gadsimta nogalē, kad attīstoties dabaszinātnēm, mainījās arī attieksme pret higiēnas normām un uzskatiem par to, kas ir veselīgs dzīvesveids. Eiropā izveidojās pirmie kūrorti, arī jūras piekrastēs. Pavadīt vasaru jūras malā bija moderni un nozīmēja, ka šādas atpūtas cienītājs pieder pie augstākās sabiedrības un ir izglītots.

**19. gadsimts**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Laiks | Raksturojums | Piezīmes |
| 3. | Beigas | Bikšu garums līdz ceļgaliem, jaka – līdz gurniem |  |
| 2. | Vidus | Divdaļīgs: kuplas garas bikses, kas sašaurinājās pie potītes un mēteļveida kleita līdz ceļgaliem |  |
| 4. | 1890. g. | „Princeses ”piegriezuma kleita līdz ceļiem, tikpat garas bikses, zeķes un baletkurpēm līdzīgi apavi ar garām, krusteniski sasienamām lentām | Matus no jūras ūdens paglāba vaskota auduma peldcepures ar platām malām |
| 1. | Sākums | Gara peldkleita, kas maz atšķīrās no ikdienas tērpa | Peldkleitu papildināja aube, gari cimdi un auduma kurpītes |

**20. gadsimta pirmā puse**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Laiks | Raksturojums | Piezīmes |
| 4. | 40-tie gadi | Divdaļīgie modeļi — masīvs krūšturis un pagari šorti vai kupli svārciņi |  |
| 3. | 30-tie gadi | Parādījās divdaļīgie peldkostīmi dāmām |  |
| 1. | Sākums | Kombinezona tipa viendaļīgs | Strīpains vilnas vai kokvilnas triko, ko valkā gan kungi, gan dāmas |
| 2. | 20-tie gadi | Īsākas bikšu staras – vairākus centimetrus virs ceļgala | Kungi peldējās ne tikai peldkostīmos, bet arī peldbiksēs |

**20. gadsimta otrā puse**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Laiks | Raksturojums | Piezīmes |
| 4. | 80-tie gadi | Peldkostīmi kļuva plāni un pieguloši |  |
| 2. | 60-tie gadi | Peldkostīmu griezums kļuva sportiskāks, bikses līdzinājās īsiem šortiem ar pazeminātu jostas vietu |  |
| 1. | 50-tie gadi | Sievietes sāka valkāt bikini |  |
| 3. | 70-tie gadi | Mazs bikini vai asimetriska griezuma viendaļīgs peldkostīms |  |
| 5. | 90-tie gadi | Peldkostīmu griezums kļuva sievišķīgāks, parādījās stringa biksītes. | Peldkostīmu apdrukās sāka lietot luminiscējošas krāsas, parādījās audumi ar perlamutra, metāla vai slapjuma efektu. |

# Peldēšana un veselība

Peldēšana ir pats efektīgākais sporta veids, jo nodarbina visas muskuļu grupas, harmoniski attīstot cilvēka organismu. Palielinās muskuļu masa, muskuļi kļūst spēcīgāki un elastīgi, zūd lielais tauku slānis, nostiprinās sirds un asinsvadu sistēma, nomierinoši tiek ietekmēta nervu sistēma, normalizēts elpošanas kustības, attīrītas ādas poras. Ūdens mehāniskās un termiskās iedarbības rezultātā peldētāja āda kļūst gluda un plastiska.

Peldēšana tiek uzskatīta par vienu no efektīvākajiem mugurkaula stiprināšanas veidiem. Ja ir sēdošs darbs, baseinu ieteicams apmeklēt profilaktiskos nolūkos.

Peldēšana labi attīsta un nostiprina elpošanas sistēmu. Vidējais plaušu dzīvības tilpums (netrenētiem cilvēkiem) sievietēm ir 3500-5000 cm3, bet vīriešiem tas ir 4500-6000 cm3. Peldētājiem plaušu tilpums maksimālas ieelpas laikā palielinās pusotras un pat vairāk nekā divas reizes.

Atrodoties miera stāvoklī vai lēni ejot, cilvēks uzņem 300-400 cm3 gaisa vienā ieelpā. Peldot ieelpa ir ievērojami dziļāka, izelpa pilnīgāka. Ieelpojot peldētājam ir jāpārvar ūdens spiediens, kā rezultātā attīstās un nostiprinās elpošanas muskulatūra.

Jebkuru sporta aktivitāšu laikā līdz ar asinsrites paātrināšanos ātrāk tiek dedzinātas liekās tauku šūnas, taču peldēšanas laikā tas notiek pat četras reizes intensīvāk. Tas ir tāpēc, ka organisms ūdenī, kas nepārsniedz 20C temperatūru, pats sāk sevi sildīt, dedzinot iekšējās tauku rezerves.

Arī peldbaseinā, kur ūdens temperatūra ir aptuveni 25C, bet ķermeņa vidējā temperatūra ir 37C, temperatūras svārstības norūda un palielina imūnsistēmas funkcionalitāti.

No pašsajūtas viedokļa peldēšanai ir spēcīgs atslābinošs efekts, smadzenes atpūšas, domas kļūst pozitīvākas. Ūdens attīra ne tikai ķermeni, bet arī prātu. Peldēšanas nodarbība vakarā nodrošinās dziļu un veselīgu miegu.

Peldēšana ir ievērojams ieguldījums cilvēka veselībā, pašsajūtā un drošībā (atrodoties ūdenī). Diemžēl ik gadu Latvijā noslīkst vairāki desmiti cilvēku, tādēļ jo īpaši svarīgi ir savlaicīgi mācīties gan pareizu peldēšanas tehniku, gan uzvedību, atrodoties ūdenī.

# Par drošu uzvedību peldvietā

Peldēties drīkst tikai peldvietas teritorijā. Nepeldiet aiz bojām, kas ierobežo peldvietu.

Sekojiet norādījumiem vai izmaiņām peldvietas informatīvajā stendā.

Nepeldieties naktī vai stipra vēja vai negaisa laikā.

Alkohola vai narkotisko vielu ietekmē peldēties ir aizliegts!

Nepeldieties vienatnē. Pirms peldēšanās brīdiniet krastā palikušos par to, cik ilgi un tālu peldēsiet vai nirsiet zem ūdens.

Pirms peldēšanās brīdiniet apkārtējos, ja neprotat labi peldēt. Izmantojiet speciālus peldlīdzekļus, piemēram, peldvesti.

Pēc sakaršanas saulē ūdenī ejiet lēnām, lai izvairītos no muskuļu krampjiem sakarā ar strauju ķermeņa temperatūras maiņu.

Nepārvērtējiet savus spēkus, nepeldiet pārāk tālu no krasta.

Pārtrauciet peldēties, parādoties pirmajām aukstuma sajūtām.



Konstatējot nelaimes gadījumu:

* novērtējiet situāciju un izvērtējiet savas spējas glābt slīcēju. Slīcēju var glābt tikai cilvēks, kurš labi apguvis peldēšanas tehniku un zina glābšanas paņēmienus;
* nekavējoties izsauciet glābējus, zvanot uz tālruni 112 un pēc iespējas precīzāk norādot nelaimes gadījuma vietas koordinātas un piebraukšanas iespējas. Glābēji jāsagaida un jānorāda cietušā atrašanās vieta.

# Izmantotie avoti

1. Ministru kabineta noteikumi Nr. 692. Peldvietas izveidošanas, uzturēšanas un ūdens kvalitātes pārvaldības kārtība. <https://likumi.lv/ta/id/295404-peldvietas-izveidosanas-uzturesanas-un-udens-kvalitates-parvaldibas-kartiba>
2. Zilā karoga programma*.* <http://www.videsfonds.lv/lv/zilais-karogs>
3. Peldūdens monitorings. <http://www.vi.gov.lv/lv/vides-veseliba/peldudens/peldudens-monitorings>
4. Peldkostīms paaudžu paaudzēs. <https://www.iinuu.lv/lv/dziveszinai/der-zinat/peldkostims-paaudzu-paaudzes>
5. Elpojiet dziļi! <http://sanus.lv/2014/03/elpojiet-dzili/>
6. Peldēšanas vēsture. <http://www.pbjss.lv/lv/sporta-veidi/peldesana/peld%C4%93%C5%A1anas-v%C4%93sture.html>
7. 6 iemesli, kādēļ vērts nodarboties ar peldēšanu. <http://www.kasjauns.lv/lv/zinas/164127/6-iemesli-kadel-verts-nodarboties-ar-peldesanu>

**Saturs**

1. Zilā Karoga kritēriji un vadlīnijas to ieviešanai ir atrodami ... [↑](#footnote-ref-1)
2. Zilā Karoga pieteikumi tiek vērtēti divos līmeņos ... [↑](#footnote-ref-2)
3. Latvijā Zilā karoga kandidātus vērtē Nacionālā žūrija, kuras sastāvā ir ... [↑](#footnote-ref-3)