



Izglītības un zinātnes
ministrija

Ieteikumi drošam vasaras brīvlaikam

Publicēts: 30.05.2025.



ŪDENS UN DROŠĪBA

- ĪEVĒRO DROŠĪBAS NOTEIKUMUS!**
 - Nedrīkst iet uz ūdens krastiem, ja nav pieņemti drošības pasākumi.
 - Nedrīkst iet uz ūdens krastiem, ja nav pieņemti drošības pasākumi.
 - Nedrīkst iet uz ūdens krastiem, ja nav pieņemti drošības pasākumi.
- PIEKŠĒROKI DOD OFICIĀLAJAI PELDVIETA!**
 - Ja tuvu ir ūdens krasts, tad izvēlies peldvietu, kurā:
 - ir dzīvības kaste un citas palīdzības līdzekļi.
 - ir dzīvības kaste un citas palīdzības līdzekļi.
 - ir dzīvības kaste un citas palīdzības līdzekļi.
- JA NEESI DROŠS, LIETO PAPILDPAKĀPOJUMU!**

SATIKSMĒ

- BRAUKTUVES ŠĶĒRSOŠANA**
 - Pirms braukšanas pārbauda drošības stāvokli un tehniskos datus, lai nodrošinātu drošu braucienu.
- NESTIEGZIES!**
 - Nedrīkst iet uz ceļiem, ja nav pieņemti drošības pasākumi.
- IECAUMĒ!**
 - Nedrīkst iet uz ceļiem, ja nav pieņemti drošības pasākumi.

DZĒLĒCĒS

- SLEIŽU ŠĶĒRSOŠANA**
 - Pirms sleižu šķērsošanas pārbauda drošības stāvokli un tehniskos datus, lai nodrošinātu drošu braucienu.
- TELEFONS UN AUSTINĀS**
 - Nedrīkst iet uz ceļiem, ja nav pieņemti drošības pasākumi.
- UZ PERSONA**
 - Nedrīkst iet uz ceļiem, ja nav pieņemti drošības pasākumi.

TRAUMAM

- BRAUC DROŠI**
 - Nedrīkst iet uz ceļiem, ja nav pieņemti drošības pasākumi.
- IZVAIRIES NO NEDROŠĀM VIETĀM**
 - Nedrīkst iet uz ceļiem, ja nav pieņemti drošības pasākumi.
- VERSIES PĒC PALĪDZĪBAS**
 - Nedrīkst iet uz ceļiem, ja nav pieņemti drošības pasākumi.

TIKĒRĒS

- IZVAIRIES NO AIZDOMĀM TIESĀSĪBAS SAISTĒM**
 - Nedrīkst iet uz ceļiem, ja nav pieņemti drošības pasākumi.
- PĀRBAUDI INTERNETA DROŠĪBU**
 - Nedrīkst iet uz ceļiem, ja nav pieņemti drošības pasākumi.
- ESI SKEPTISKS UN KRITISKS**
 - Nedrīkst iet uz ceļiem, ja nav pieņemti drošības pasākumi.

Sākoties vasaras brīvlaikam, kad skolēni jau aktīvi bauda atpūtu pie dabas, dodas uz nometnēm, pavada laiku pie ūdens, sporto un piedalās dažādos brīvā laika pasākumos, Izglītības un zinātnes ministrija atgādina par drošības nozīmi. Lai vasara aizritētu priecīgi un bez nepatīkamiem starpgadījumiem, aicinām skolēnu vecākus aprunāties ar bērniem par drošu uzvedību dažādās vidēs. Kopīgi rūpēsimies, lai skolēnu brīvlaiks būtu ne vien aizraujošs, bet arī drošs.

Izvērtējot dažādus gadījumus, nākas secināt, ka nav iespējams apzināt visus potenciālos riskus, bet tieši vasarā, kad bērni bieži tiek atstāti bez pieaugušo uzraudzības, viņiem īpaši jāatgādina par drošību uz ielām un ceļiem, ūdens un elektrības tuvumā, par piesardzības pasākumiem sabiedriskās vietās, mājās un internetā. Svarīgi, lai bērni skaidri zinātu, kur nepieciešamības gadījumā vērsties pēc palīdzības. Tāpat vecāki nedrīkst aizmirst, ka, saskaņā ar Bērnu tiesību aizsardzības likumu, bērnus līdz septiņu gadu vecumam nedrīkst atstāt bez pieaugušo uzraudzības. Ja bērna pieskatīšana tiek uzticēta brālim vai mātai, viņiem jābūt sasniegušiem vismaz 13 gadu vecumu.

Ūdens un drošība

Viena no aktuālākajām tēmām vasarā ir personīgo un citu cilvēku veselība un drošība, uzturoties pie ūdeņiem, tāpēc ir ļoti svarīgi pārrunāt – kas jāievēro peldoties, kāpēc, atrodoties pie ūdens vai ūdenī, ir svarīgi pieskatīt citam citu, kas jādara, ja notikusi nelaime uz ūdens? Noteikti noderīga būs [Valsts Ugunsdzēsības un glābšanas dienesta sagatavotā informācija](#) bērniem un skolēniem par drošību pie un uz ūdens, kā arī citās situācijās, kas rada riskus veselībai un drošībai.

Biedrības “Peldēt droši” un Latvijas Peldēšanas federācija ir sagatavojušas četras dažādiem vecumiem piemērotas bezmaksas video nodarbības un citu informāciju par drošu uzvedību pie un uz ūdens, kas brīvi pieejamā [tīmekļa vietnē](#).

Brīvlaiks bez traumām

Ik gadu vairāki simti bērnu nonāk ārstniecības iestādē, lai saņemtu neatliekamo medicīnisko palīdzību traumas, ievainojuma vai saindēšanas dēļ. Turklāt traumas visbiežāk tiek gūtas netīši. Speciālisti norāda, ka lielākā daļa traumas ir novēršamas un varēja nenotikt! Tādēļ Slimību profilakses un kontroles centrs ir vienkopus ir apkopojis padomus un rekomendācijas, kas apkopotas digitāli šķirstāmā žurnālā [“Bērnam droša vasara”](#).

Drošība ceļu satiksmē

Savukārt, ieteikumi un mācību materiāli kā būt drošam atrodoties velu tuvumā vai piedaloties ceļu satiksmē interaktīvā un dažādām vecuma grupām piemērotā veidā daudzveidīga informācija pieejama Ceļu satiksmes drošības direkcijas sagatavotajos materiālos, kas pieejami [tīmekļa vietnē](#).

Dzelzceļš

Par drošu uzvedību un rīcību pie dzelzceļa vai tā tuvumā plašu informāciju un mācību materiālus ir izveidojis [VAS “Latvijas dzelzceļš”](#).

Tīmeklis

Lai bērni varētu baudīt vasaru, ir svarīgi būt drošiem gan tīmekļa tiešsaistē, gan ārpus tā. Vasaras brīvlaikā bērni daudz laika pavadīs ar draugiem, nometnēs, ceļojot ar ģimeni, pludmalē un citur, tomēr vecākiem jārēķinās, ka bērni pavadīs daudz stundas arī ekrānos - sociālajos tīklos, spēlējot spēles un sazinoties ar draugiem. Latvijas Drošāka interneta centrs ir apkopojis [padomus](#), kas atgādinās bērniem izmantot internetu gudri, droši un atbildīgi.

Lai visiem saulains, darbīgs un drošs vasaras brīvlaiks!

Saistītas tēmas

[Vecākiem](#) [Skolēniem](#)

<https://www.izm.gov.lv/lv/jaunums/ieteikumi-drosam-vasaras-brivlaikam>