



**SAULES STARU IETEKME UZ ĀDU  
UN DROŠĪBA UZ ŪDENS**

## Drošība saulē un uz ūdens

Sākoties vasarai, daudzi savus brīvos brīžus pavada peldvietu tuvumā un bauda saules peldes. Svarīgi, lai atpūta brīvā dabā būtu droša, tāpēc esam sagatavojuši šo materiālu, kurā atradīsi praktisku informāciju par saulpošanos, piemērotāko peldvietu izvēli, kā arī uzzināsi, kā palīdzēt saulē pārkarsušam atpūtniekam vai nelaimē nokļuvušam peldētājam.

### Droša saulpošanās

Saule mums dāvā ne tikai gaismu un siltumu, bet izplata arī ultravioleto starojumu (UV), kurš pēc viļņu garuma iedalās trīs veidos:

- ☀ Ultravioletais A starojums (UVA) – iespiežas ādā visdziļāk un veicina tās novecošanos.
- ☀ Ultravioletais B starojums (UVB) – pie ilgstošas iedarbības rada ne vien iedegumu, bet veicina arī ļaundabīgas izmaiņas organismā.
- ☀ Ultravioletais C starojums (UVC) – nerasniedz zemes virsmu, jo absorbējas atmosfērā.

### Pirms saulpošanās

- ☀ Pirms saulpošanās noskaidro savu ādas tipu, jo no tā atkarīgs pieļaujamais uzturēšanās laiks saulē. Mūsu platuma grādu iedzīvotājiem nav bīstami sauloties no 40 minūtēm līdz vienai stundai. Tik ilgi āda spēj sevi aizsargāt no saules apdeguma.

Ādas tips	Raksturojums	Piemēri
Pirmais	Saules apdegumi ir vienmēr, iedegums neveidojas nekad.	Cilvēki ar ļoti gaišu ādu, gaišiem matiem, zilām acīm, mēdz būt arī daudz vasaras raibumu. Šī cilvēku grupa mūsu platuma grādos ir ap 10-15%.
Otrais	Bieži apdeg, veidojas viegls iedegums.	Cilvēki ar gaišu ādas krāsu; aptuveni 80% no Latvijas iedzīvotājiem.
Trešais	Apdeg reti, iedegums veidojas vienmēr.	Cilvēki ar brūnāku ādas krāsu; īpatsvars Latvijā ir 5-10%.
Ceturtais	Apdeg minimāli, vienmēr labi iedeg.	Latvijā ir mazāk par 1%.
Piektais un sestais	Nekad neapdeg, pigmentācija tikai pastiprinās.	Latvijas iedzīvotājiem nav raksturīgi.

- ☀ Pirms saulpošanās no ādas notīri smaržvielas un ķermeņa kopšanas līdzekļus, jo saules staru ietekmē var rasties alerģiskas reakcijas.
- ☀ Saulpošanos uzsāc pakāpeniski, sākot no 20–25 minūtēm dienā. Katrā nākamajā dienā saulpošanās ilgumu vari pakāpeniski palielināt.
- ☀ Visspēcīgākā saules intensitāte ir laika periodā no plkst.11:00 līdz plkst.15:00, tādēļ šajā laikā no uzturēšanās saulē izvairies. Sauloties ieteicams no rīta līdz pulksten 11 un pēcpusdienā pēc pulksten 15.



- ☀️ Sauļojoties ir svarīgi **vienmēr** lietot aizsarglīdzekļus pret UV starojumu. Iegādājoties sauļošanās līdzekļus, ņem vērā savu ādas tipu. Saules aizsardzības indekss (SPF, UVA, UVB) ir norādīts uz etiķetes un informē, kāda ir līdzekļa aizsardzības pakāpe pret kaitīgo saules staru iedarbību. Jo lielāks saules aizsardzības indekss, jo aizsardzība augstāka, āda apdeg mazāk, iedegums veidojas lēnāk, tas ir vienmērīgāks un ilgāk saglabājas.
- ☀️ Saules aizsargkrēmu uzklāj uz ādas 20-30 minūtes pirms sauļošanās, atkārtoti to uzklāj ik pēc 2 stundām vai pēc peldēšanas, vai, ja āda pastiprināti svīst.
- ☀️ Saules aizsargkrēmi ar augstu aizsardzības pakāpi (SPF 50) ieteicami maziem bērniem, cilvēkiem ar paaugstinātu jutību pret saules starojumu, pēc kosmētiskām, estētiskām vai lāzerprocedūrām, kā arī cilvēkiem, kuriem ir pastiprināta pigmentācija vai izteikti pigmentācijas laukumi. SPF 50 un augstākas aizsardzības pakāpes krēmi ieteicami arī cilvēkiem, kuriem ir bijušas ādas vai citas organisma ļaundabīgas saslimšanas. Tādā gadījumā krēms jāuzklāj tieši uz šīm zonām.
- ☀️ Īpašu uzmanību pievērš visjutīgākajām ķermeņa daļām - lūpām, degunam, vaigiem, pieri, pleciem, vietām gar sauļošanās kostīma malām, kā arī pakausim, ja uz tā nav apmatojuma.
- ☀️ Atrodoties saulē, jāsaudzē arī galva un mati. Saule bojā matus, sevišķi tumšus un krāsotus. UV staru ietekmē matiem var šķelties gali, tie var zaudēt savu pievilcīgo izskatu, kļūt sausi un aplūzt. Galvai sakarstot, var rasties saules dūriens. Vasarā, iegādājoties matu kopšanas līdzekļus, pievērš uzmanību, lai tajos būtu UV aizsardzības filtrs. Ieteicams lietot no matiem neizskalojamus balzamus. Ielāgo, ka sausi mati ir vairāk pakļauti ultravioleto staru ietekmei nekā taukaini.
- ☀️ Saulainās dienās nēsā saulesbrilles. UV stari, iedarbojoties uz acs radzeni, var to bojāt un veicināt pat tādu nopietnu acu saslimšanu kā katarakta.
- ☀️ Iegādājoties saulesbrilles, pievērš uzmanību, lai tās būtu pārklātas ar UV filtru. Par saulesbrīļu aizsardzību pret UV stariem liecina īpašas uzlīmes. Ja uz tām rakstīts "UV - 400" vai "100%", tad acis būs pilnībā pasargāta. Latvijas apstākļiem piemērotākās saulesbrilles ir ar 50 - 70% UV filtru. Saulesbrilles ar 80 - 100% UV filtru derēs, atpūšoties sniegotos kalnos un pie ūdeņiem.
- ☀️ Diemžēl, apskatot saulesbrilles, nav iespējams pateikt, vai tās ir pārklātas ar UV filtru. To var noteikt vienīgi ar īpašu aparātu - UV staru testerī. Tāpēc ieteicams saulesbrilles iegādāties specializētos optikas veikalos, kur tiek garantēta brīļu kvalitāte. Ja brillēm nav UV aizsargfiltru, acīm tiek nodarīts daudz lielāks ļaunums, nekā staigājot vispār bez saulesbrīlēm. Aiz tumšiem stikliem acu zīlītes paplašinās, un kaitīgais starojums, ja to neaizsargā UV filtri, nonāk vēl dziļāk acīs, nekā, ja cilvēks nenēsā saulesbrilles vispār. Tāpēc atceries - vai nu nēsā kvalitatīvas saulesbrilles, vai nelieto tās vispār!

### Pēc sauļošanās

- ☀️ Pēc sauļošanās ādai nepieciešama īpaša kopšana. Ieteicams nomazgāties remdenā dušā, lietojot maigas šķidrās ziepes. Pēc dušas lieto pēc-sauļošanās krēmu, jo tas intensīvi mitrina ādu, novērš tās lobīšanos, aizsargā no priekšlaicīgas novecošanās, stimulē šūnu atjaunošanos, kā arī nostiprina iedegumu.
- ☀️ Stipri pārkarsusi āda spēj uzsūkt ļoti daudz taukvielu, tāpēc lieto taukainu krēmu vai losjonu.
- ☀️ Intensīvi sauļojoties, ieteicams lietot A, E vitamīnus un kalciju.



Svarīgi no UV starojuma sargāt bērnus, jo mazuļu āda ir vismaz 4 – 5 reizes maigāka, jutīgāka un plānāka nekā pieaugušam cilvēkam. Katrs saules apdegums ir riska faktors ļaundabīgām ādas izmaiņām nākotnē!

- ☀ Zīdaiņi saulē atrasties nedrīkst.
- ☀ Pēc 1 gada vecuma mazulis pie saules jāradina pakāpeniski. Sākumā nedrīkst sauloties ilgāk par dažām minūtēm. Pašai pirmajai saulpošanās reizei nevajadzētu būt ilgākai par 7 minūtēm. Tad saulpošanās laiku var pamazām pagarināt.
- ☀ Maziem bērniem ir kaitīgi atrasties saulē dienas vidū no plkst. 11.00 līdz 15.00 -16.00.
- ☀ Svarīgākais apģērba gabals bērnam ir kokvilnas cepurīte ar platām malām. Cepures malas pasargās no apdegšanas bērna ausis un kaklu.
- ☀ Saulojoties bērnam noteikti jāuzvelk plāns dabiska materiāla krekliņš un saules cepurīte. Saules peldes ik pa brīdīm jānomaina ar rotaļām ēnā. Tomēr ņem vērā, ka UV stari atstarojas arī no smiltīm, tādēļ pat ēnā smiltīs mazulis var apdegt. Obligāti jālieto bērniem paredzētie saules aizsarglīdzekļi.
- ☀ Lai pasargātu bērna acis, jālieto saulesbrilles ar UV filtru.

## Īpaša piesardzība

- ☀ Sauloties **nedrīkst** cilvēki, kuriem bijusi kāda onkoloģiska saslimšana, jo īpaši – ādas vēzis. Jebkura onkoloģiska slimība (arī, piemēram, kuņģa vai krūts vēzis) ir kontrindikācija jeb aizliegums ultravioletā starojuma saņemšanai.
- ☀ Cilvēkiem ar lielu dzimumzīmju skaitu saulē jābūt piesardzīgiem. Pirms došanās saulē ieteicams konsultēties ar ārstu un veikt izmeklējumus. Svarīgi pievērst uzmanību tām dzimumzīmēm, kas uz ādas parādījušās nesen.
- ☀ Sauloties nav ieteicams arī grūtniecēm un sirds-asinsvadu sistēmas slimniekiem (īpaši, ja ir bijis infarkts un/ vai insults), kā arī cilvēkiem antibiotiku lietošanas laikā un nedēļu pēc zāļu lietošanas pārtraukšanas.
- ☀ Lietojot medikamentus, uzmanīgi jāizlasa instrukcija. Bieži medikamentu anotācijā ir izteikts brīdinājums, ka nav ieteicamas saules peldes. Neskaidrību gadījumā jākonsultējas ar savu ārstu par iespēju kombinēt zāļu lietošanu ar saules procedūrām.
- ☀ Dodoties ceļojumā uz dienvidzemēm, jāatceras, ka tur ultravioleto staru iedarbība ir spēcīgāka. Saulojoties jālieto spēcīgāki aizsargkrēmi, un saulē jāpavada īsāks laiks.
- ☀ Jāatceras, ka **ūdens virsma ultravioleto staru daudzumu dubulto**. UV stari nāk gan no saules, gan arī atstarojas no ūdens virsmas. Tāpēc svarīgi, atpūšoties pie vai uz ūdeņiem, izvēlēties aizsargkrēmus ar lielāku aizsardzības indeksu, kā arī pēc katras peldes ieziest krēmu atkārtoti.
- ☀ Peldoties atceries, ka UV stari iekļūst ūdenī 40 cm dziļumā.

## Saules apdeguma un karstuma dūriena pazīmes

Apdegumu var izraisīt pārāk ilga atrašanās saulē vai pārmērīga apstarošana ar kvarca lampu.

**Saules apdegumi** pārsvarā ir virspusēji. Pazīmes: piesārtusi āda, sāpes apdeguma vietā. Smagos gadījumos āda ir sarkana kā vēzīm un klāta pūšļiem.

Cietušajiem var būt arī **karstuma dūriens**, kā pazīmes ir galvassāpes, reibonis, slikta pašsajūta, nemiers, apdulums, karsta, pietūkusī un sausa āda, paātrināts pulss, ķermeņa temperatūra virs 40°C.



### Palīdzība cietušajam no saules apdeguma

1. Apsedz cietušā ādu ar vieglu apģērbu vai dvieli. Palīdzī viņam ieiет ēnā vai, vislabāk, vēsā telpā. Novieto cietušo pusguļus, jo var sākties vemšana.
2. Atvēsini cietušā ādu, 10 minūtes to aprasinot ar aukstu ūdeni.
3. Mudini cietušo maziem malkiem, bet bieži dzert vēsu ūdeni.
4. Ja apdegumi ir viegli, palīdzēs kalamīna losjons vai kāds pēc-sauļošanās līdzeklis.

**Brīdinājums:** Ja pūšļi klāj plašus apvidus vai ir kāda cita veida ādas bojājums, nekavējoties meklē medicīnisko palīdzību! Neaiztiec pūšļus! – tas var radīt infekcijas draudus. Pūšļi uzsūksies paši un veicinās ādas sadzīšanu. Ja apdegums ir nopietns, un nepieciešama neatliekama medicīniskā palīdzība, nezied apdegušās vietas ar krēmiem vai putām – lai novērtētu apdeguma pakāpi, medikāliem ziede būs jānotira, un tas cietušajam radīs papildus sāpes.

### Palīdzība cietušajam karstuma dūriena gadījumā

1. Nekavējoties pārvieto cietušo uz kādu vēsu vietu. Atbrīvo viņu no virsdrēbēm. Zvani „Ātrajai palīdzībai” pa tālruni 03 vai 112.
2. Ietin cietušo aukstā, mitrā palagā un turi ietītu, līdz temperatūra nokrītas līdz 37,5°C. Ja nav pieejams palags, apvēdini cietušo vai aprasini viņu ar aukstu ūdeni.
3. Tikko cietušā temperatūra ir normalizējusies, mitro palagu aizstāj ar sausu.

4. Ja cietušais nereaģē uz pieskārienu (papurini pie pleca!) un neatbild, uzsāc sirds masāžu un mākslīgo elpināšanu attiecībā 30:2 (30X masē sirdi, 2X elpini no mutēs mutē). Pirmās 5 minūtes pēc elpošanas un sirdsdarbības apstāšanās ir ļoti nozīmīgas, jo uzsākot sirds masāžu un mākslīgo elpināšanu, cilvēku iespējams glābt.

### Atceries!

**Veicot elpināšanu, lieto mutes aizsegu (dvieli, mutautiņu; vislabāk – speciālo kabatas masku).**

### Ievērojot mērenību un piesardzību sauļošanās laikā, saulei ir pozitīva ietekme uz veselību:

- ☀ Saules staru ietekmē organismā veidojas D vitamīns.
- ☀ Saule ir nepieciešama E vitamīna sintēzei.
- ☀ Stiprina imunitāti (tomēr ielāgo, ka pārmērīga sauļošanās imunitāti, tieši pretēji – nomāc).
- ☀ Dod pozitīvu enerģiju, īpaši cilvēkiem ar lielu garīgo vai fizisko slodzi.
- ☀ Mazina depresiju (īpaši rudens un ziemas periodā).
- ☀ Pozitīvi ietekmē sirds-asinsvadu, nervu sistēmas, iekšējās sekrēcijas dziedzeru un asinsrades orgānu darbību.



Atpūta ūdens tuvumā sniedz daudz prieka un veldzē karstumā, tomēr neuzmanība un pārgalvība var izprieccas pārvērst nelaimē. Lai tā nenotiktu, ievēro dažus ieteikumus!

### Padomi drošai atpūtai pie ūdens:

- ~ Pareizi izvēlies peldvietu! Visdrošāk ir peldēties īpaši šim mērķim paredzētās vietās. Ja tādas nav, izvēlies peldvietu ar lēnu krastu, vēlams ar cietu pamatu. Upēs jāizvēlas vieta, kur ir vismazākā straume un tuvumā nav atvaru.
- ~ Nepeldi aiz bojām, kas ierobežo peldvietu!
- ~ Nepeldies ūdens tilpnēs, kur tas ir aizliegts!
- ~ Nav ieteicams doties peldēt vienatnē. Ja peldot radīsies kāda problēma, nebūs kas palīdz.
- ~ Ja neproti labi peldēt, pirms peldēšanās vai vizināšanās ar laivu, savlaicīgi brīdini savus biedrus.
- ~ Nepārvērtē savus spēkus! Dižošanās ar spēju aizpeldēt vistālāk vai pārpeldēt pāri upei nav tā vērts, lai riskētu ar dzīvību. Turklāt, ja iepriekšējā sezonā varēji upi pārpeldēt, tas nenozīmē, ka arī šobrīd Tava fiziskā sagatavotība ir tikpat laba.
- ~ Pirms ieej ūdenī, brīdini krastā palikušos, cik ilgi un tālu plāno peldēt, vai esi paredzējis nirt zem ūdens.
- ~ Nepazīstamā vietā nedrīkst uzreiz lēkt ūdenī! Vispirms pārlicinies, vai ūdens tilpnes gultnē nav akmeņu vai citu priekšmetu. Lecot ūdenī, pret tiem var gūt nopietnus galvas un muguras savainojumus, kas var beigties letāli.
- ~ Strauja temperatūras maiņa var izraisīt krampjus, tāpēc pēc karsēšanās saulē ūdenī ej lēnām.
- ~ Īpaši riskanti ir peldēties alkohola reibumā, jo sekas nav prognozējamas.
- ~ Ja esi iekļuvis strauvē, saglabā mieru – peldi pa straumi uz priekšu, cenšoties nokļūt tuvāk krastam.
- ~ Peldēties stipra vēja vai negaisa laikā ir bīstami! Peldoties naktī, tumsā vari zaudēt orientēšanās spējas, tāpēc nepeldi tālu no krasta.
- ~ Ar peldriņķi vai matraci nepeldi tālu no krasta, jo tas var saplīst, vai arī vējš to var iepūst dziļumā, vai aiznest pa straumi.
- ~ Noteikti uzvelc glābšanas vestī, kad vizinies ar laivu, kuteri vai kādu citu peldlīdzekli, vai arī nodarbojies ar kādu no ūdens sporta veidiem.

### Nekad:

- ✗ Nepeldies vienatnē!
- ✗ Nepeldies un nesporto ūdenī reibumā!
- ✗ Neej peldēties tūlīt pēc ēšanas!
- ✗ Neej ūdenī, ja jūties slikti vai esi sakarsis!
- ✗ Nelec ūdenī un nenirsti vienatnē nezināmā vietā!
- ✗ Peldot neizmanto bojātus ūdens transportlīdzekļus (gumijas laivas, katamarānus utt.)!
- ✗ Nepeldi aiz bojām, kas ierobežo peldvietu!
- ✗ Nepeldies ūdens tilpnēs, kur tas ir aizliegts!



### **Ja pie ūdens atpūties kopā ar bērnu**

- ~ Pirms atļaut bērnam doties ūdenī, pārbaudi, vai izvēlētais ūdens tilpnes gultne nav bedraina vai dūņaina. Jaunas sezonas sākumā ieteicams pārbaudīt arī zināmu peldvietu.
- ~ Kad bērns dodas ūdenī, noteikti atrodi tuvumā un pieskati viņu! Visdrošāk, ja atradīsies ūdenī starp krastu un dziļumu.
- ~ Ļauj bērnam plūncāties un peldēt tikai tik tālu, cik vari viņu labi redzēt un nepieciešamības gadījumā ātri piesteigties palīgā.
- ~ Pieskati bērnu arī tad, ja viņš prot labi peldēt – bērns var pārvērtēt savas spējas. No krampjiem ūdenī neviens nav pasargāts, turklāt bērni izbīstas daudz vairāk nekā pieaugušie un zaudē paškontroli.
- ~ Ja bērns peldēt neprot, uzvelc viņam speciālu peldvesti. Piepūšamie peldlīdzekļi (riņķi, matračī, bumbas u.c.) noder tikai rotaļām, turklāt pieaugušo uzraudzībā.
- ~ Bērns jāuzmana no vilņiem, kas viņu var nogāzt no kājām un ar vilkmes straumi ienest dziļāk ūdenī.
- ~ Ja bērns dodas līdz izbraukumā ar laivu vai plostu, viņam obligāti jāvelk drošības veste. Tā pasargās, ja bērns iekritīs ūdenī. Bērnu nevajag piesprādzēt ar drošības jostu, jo gadījumā, ja peldlīdzeklis apgāzīsies, bērns nokļūs zem ūdens.
- ~ Ja pie mājas ir dīķis, baseins vai aka, tie jānorobežo tā, lai bērns viens pats netiktu klāt. Piemājas baseinos nevajag atstāt peldošas rotaļlietas, kas piesaista mazuļa uzmanību. Bērns, sniedzoties pēc tām, var iekrist ūdenī.

### **Pirmā palīdzība sliktosajam**

- ~ Pirms glābšanas izvērtē situāciju un savus spēkus! Slīcēja glābšana var apdraudēt pašu glābēju. Slīcēju var glābt tikai cilvēks, kurš labi apguvis peldēšanas tehniku un zina paņēmienus, kā satvert cietušo un izvilkst viņu krastā.
- ~ Visdrošāk ir nelaimē nonākušo glābt no krasta, pamatot slīcējam virvē iesietu glābšanas riņķi. Slīcējam noturēties virs ūdens palīdzēs arī pasviesta bumba vai kādi citi peldoši priekšmeti.
- ~ Ja esi nelaimes aculiecinieks – pēc iespējas labāk iegaumē notikuma vietu, izmantojot orientierus gan uz ūdens, gan krastā, lai glābējiem varētu precīzāk norādīt nelaimes vietu. Nelaimes gadījumā nekavējoties izsauc glābējus pa tālruni : 112. Pēc iespējas precīzi norādi nelaimes vietas koordinātes un piebraukšanas iespējas. Glābējus noteikti sagaidi un norādi negadījuma vietu!

Kad slīcējs ir izvilkts no ūdens tilpnes, kuņģi uzkrātais ūdens parasti izšļācas no mutes. Ļauj ūdenim izplūst pašam, jo, mēģinot paātrināt ūdens izkļūšanu no kuņģa, cietušais var sākt vemt un aizrities ar vēmekļiem.

Atbrīvo cietušā muti no dažādiem svešķermeņiem, piemēram, alģēm, smiltīm u.c.

Cietušajam, kurš slīcis, medicīniskā palīdzība ir nepieciešama pat tad, ja liekas, ka viņš ir ātri un pilnīgi atguvies. Plaušās iekļuvušais ūdens tās kairina, un pēc pāris stundām var pietūkt elpceļi. Šo stāvokli sauc par otrreizējo sliktšanu.





*Palīdzot cietušajam, vissvarīgākās ir trīs darbības:*

1. atjaunot cietušajam normālu elpošanu un sirdsdarbību;
2. sasildīt cietušo jeb neļaut atdzist (pasargāt no hipotermijas);
3. **IZSAUKT ĀTRO MEDICĪNISKO PALĪDZĪBU!**

- ~ Kad cietušais nogādāts drošībā, turi viņa galvu zemāk par ķermeni, tā mazinot risku, ka viņš aizrīsies ar ūdeni, kas izplūst no kuņģa.
- ~ Kad ūdens no mutes iztek, atgāz cietušajam galvu, lai mēle nenosprosto elpceļus.
- ~ Vēro, vai cietušais sāk elpot (skaties, klausies un sajūti). Ja cietušais neelpo, novieto viņu stabilā sānus guļā.
- ~ **Svarīgi** ir cietušā ķermeni pasargāt no atdzišanas, tāpēc cietušajam novelc slapjās drēbes un pēc iespējas apsedz ar sausām.

Pat tad, ja cietušais šķiet pilnīgi atguvies, zvani ātrajai medicīniskajai palīdzībai.

#### **Atsauces:**

Dermatologs Raimonds Karls

Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienests

SIA Rīgas Austrumu klīniskā universitātes slimnīca Latvijas onkoloģijas centra Metodiskās vadības kabineta vadītāja, medicīnas zinātņu doktore, onkoloģe Ludmila Enģele.







SABIEDRĪBAS VESELĪBAS AĢENTŪRA



OLIMPIŠKAIS  
SPORTA CENTRS



Healthy  
Stadia