



## Ventspils ziemas peldētāji atklās sezonu

5. oktobrī plkst. 11:00 Ventspils Piedzīvojumu parka veikparkā (Ganību ielā 156) notiks ziemas peldēšanas sezonas atklāšanas pasākums, kas tiek organizētas sadarbībā ar ziemas peldēšanas klubs "Ventspils Jūras lauvas".

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 peldēšanu 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 vienaatnē, bet kopā ar pieredzējušiem peldētājiem;
- kad peldēšana beigusies, noteikti jānoslaukās un silti jāsaģērbjas, var arī iedzert siltu tēju.

Kopš 2014. gada Ventspilī tiek organizēts Ventspils atklātais ziemas peldētāju salidojums „Ventspils jūras lauvas”, kurā piedalās dalībnieki no visas Latvijas. Šobrīd klubā iesaistījušies un aktīvi darbojas vairāk kā 20 ziemas peldētāji.

***Aicinām ikvienu interesentu iesaistīties ziemas peldēšanas aktivitātēs!***