

## **Ledainas peldes veselīgam dzīvesveidam!**

Ziemā peldēties āliņģī ir nopietns izaicinājums, taču ziemas peldētāju kustība Latvijā kļūst arvien populārāka. “Roņi” apvienojas klubos, lai kopā būtu interesantāk un drošāk rūdīties. Arī uz Durbes ezeru ziemas peldēšanā rūdīties dodas mūsu novadnieki, bet katrs individuāli. Līdz ar to no durbenieces Ingas Lankupas nāca ideja par ziemas peldētāju kopīgu sapulcēšanu.

1.novembrī peldvietā pie Durbes ezera pulcējās jau pieredzējuši peldētāji no Liepājas ziemas peldētāju kluba “VeloRonis” un vairāki interesenti no Durbes novada. Daži jau līdz šim nodarbojušies ar aukstajām ziemas peldēm, bet vairākiem šī bija pirmā reize. Kopā ūdenī devās 12 peldētāji un no tiem septiņi no Durbes novada. Citi ūdenī devās pat divreiz un no aukstā Durbes ezera ūdens nāca ārā ar sajūsmu. Visi atzina, ka iznākot no ūdens sajūtas ir interesantas un ļoti labas.

Ziemas peldētāju kluba “VeloRonis” vadītāja Inga Krivcova un viņas līdzbiedri dalījās ar padomiem un savu pieredzi ziemas peldēs. Tika parādīts vingrinājums kā vislabāk sasildīties iznākot no ūdens, dodoties ūdenī tika ieteikts galvā likt cepuri un kājās vilkt speciālās čībiņas vai vilnas zeķes.

Durbes novada entuziasti kuri vēlas nodarboties ar ziemas peldēm un sākt rūdīties aicināti uz kopīgām peldēm. **Kopīgās peldes notiek svētdienās, pulksten 15 peldvietā pie Līgotu parka.**

Peldētājiem līdzī jāņem peldlietas, viegls un silts apģērbs (halāts), pēc vajadzības – cepure, cimdi, ūdens čībiņas vai vilnas zeķes.

Pēc iznākšanas no ūdens ir jādzer silta tēja tāpēc peldētājiem tiek ieteikts uz peldi termosā līdzī ņemt siltu tēju.

Ja rodas jautājumi par kopīgajām ziemas peldēm varat zvanīt Durbes novada sports vadītājai Alisei Ansonei pa tālr.28662110.

**Sabiedrisko attiecību speciāliste**

**Gita Tauriņa**