

Veselīgi ieteikumi aizrautīgam spēlmanim

droša
spele.lv



DROŠAI SPĒLEI IEVĒRO ŠOS IETEIKUMUS:

- | Spēlē tikai pie licencētiem uzņēmējiem, lai no Tevis netiktu izkrāpta nauda!
- | Pirms izvēlies spēlēt interaktīvo azartspēļu vietnēs, pārliecinies, ka tiek ievērota datu drošība!
- | Uzmanies un izvairies no interneta krāpnieku shēmām un viltus loterijām!
- | Neizpauž savus personas datus un bankas konta informāciju nezināmiem cilvēkiem!
- | Vienmēr izplāno, cik daudz līdzekļu un laika veltīsi azartspēļu spēlēšanai!
- | Ja Tev ir grūtības kontrolēt savus spēlēšanas paradumus, uzraksti iesniegumu Izložu un azartspēļu inspekcijai, Tu tiks iekļauts to cilvēku sarakstā, kurus neielaiž azartspēļu organizēšanas vietās.



KĀ IEVĒROT LAIKA LIMITU:

- | Pieturies pie iepriekš ieplānotā laika, ko vēliit šai izklaidei!
- | Limitu ievērošanai vari izmantot taimeri tālrunī vai pulkstenī.
- | Pārtrauc spēlēšanu, ja tas rada satraukumu vai dusmas!
- | Neatgriezies spēļu zālē, ja Tev ir bijuši neveiksmīgi mēģinājumi pārtraukt spēli!
- | Nepalieldini spēlēšanas biežumu!



KĀ IEVĒROT NAUDAS LIMITU:

- | Spēlēšanai ir jāizmanto tikai izklaidei paredzētos brīvos līdzekļus!
- | Pirms spēles, ieplāno kādus līdzekļus vēlies atvēlēt šai izklaidei!
- | Apzinies, ka spēlei paredzēto naudu neatgūsi
- | Ja dodies uz spēļu zāli, ņem līdzi tikai tēriņiem paredzētos naudu!
- | Nekad netērē naudu, ar kuru bija paredzēts segt ar dzīvošanu saistītos izdevumus vai rēķinus!



Ja esi pārkāpis robežu, meklē atbalstu!

"Spēles brīvība": atbalsta tālrunis azartspēļu atkarīgajiem un līdzatkarīgajiem: 2932320

Slimnīca "Ģintermuiža": Minesotas programma notiek Jelgavā, Filozofu ielā 69, dežuranta tālrunis: 63022483, 25731229, speciālista tālrunis: 63020347

"Anonīmie spēlmaņi": informācijas tālrunis: 26965224, e-pasts: as@as.org.lv; www.as.org.lv

Rīgas psihiatrijas un narkoloģijas centrs: Minesotas programma notiek Rīgā, Aptiekas ielā 7, tālrunis: 67080210, www.rpnc.lv