

# SAUGUS PRIE VANDENS



Vasara – pats smagiausias metų laikas, kuomet laukia atostogos, draugai, gamta ir pramogos.



- Neplaukiokite vieni. Jei pradėtumėte skęsti, kartu plaukiantis žmogus galėtų jums padėti.
- Nesimaudykite už gylį ribojančių plūduru. Būtina visada paisyti paplūdimyje esančių ženklų ir vėliavos įspėjimų.
- Į seklių ar nepažįstamą vandens telkinį iš pradžių visada reikia bristi, o ne nerti ar šokti. Nėrimas į vandenį galva į priekį yra viena dažniausių galvos ir kaklo traumų priežasčių.
  - Nerekomenduojama maudytis po valgio.
- Jei kaitinotės saulėje, niekuomet staiga nešokite į vandenį. Pirmiau apsišlakstykite juo. Įkaitusį kūną staiga panardinus į vandenį, raumenis gali sutraukti mėšlungis. Jei vandenyje raumenis sutraukė mėšlungis, stenkitės napanikuoti (net ir mėšlungio atveju galite valdyti galūnę), įtempkite raumenį ir plaukite į krantą.

## Ilsėtis saugiai, nenardyti

Sunkios traumos neretai ištinka neriant į vandenį. Antri skaudžių vasaros maudynių pasekmių sąrašė – kojų lūžiai ir kiti sužeidimai, patirti šokant į vandenį „kaip kareivėliui“. Stipriai susipjaustyti kojas galima ir į dygius, aštrius pakrančių augalus, ypač švendrus, ar užlipus ant stiklo šukių, skardinių.

Nesaugaus pramogavimo prie vandens ir vandenyje pasekmės itin sunkios. – Jei panėrus galva atsitrenkiama į kliūtį (akmenį, kelmą, dugną ar kt.), yra didelė tikimybė pažeisti stuburo kaklo dalies slankstelius. Maždaug du trečdaliai tokias traumas patyrusiųjų neišvengia paralyžiaus ir neįgalumo



### Vaikų priežiūra

- Kuo anksčiau išmokykite vaikus plaukti. Mažamečius vaikus būtina prižiūrėti prie vandens nepriklausomai nuo jų plaukimo įgūdžių.
- Visada nepertraukiamai ir iš arti stebėkite prižiūrimą vaiką, esantį vandenyje ar šalia vandens. Vaikai iki 5 metų amžiaus skęsta tyliai, nes panėrę į vandenį jie nesuvokia, kas vyksta. Jiems nuskęsti užtenka kelių sekundžių, todėl mažamečių skendimų rizika yra itin didelė.
  - Nepalikite vaikų saugoti vyresniems vaikams, nes jie nėra tokie atidūs ir atsakingi kaip suaugusieji.
  - Leiskite vaikams maudytis tik su gelbėjimosi liemenėmis, o vaikams iki 5 metų amžiaus rekomenduojama dėvėti specialias liemenes, turinčias galvos atramas. Pripučiami ratai, rankovės yra tik žaislai, o ne gelbėjimosi priemonė.
  - Negalima leisti vaikams maudytis praėjus mažiau nei 60 min. po valgio, taip pat negalima maudytis kramtant.
  - Paaiškinkite vaikams saugaus elgesio vandenyje taisykles.



### Jei žmogus skęsta

- Jei kitas žmogus skęsta, pirmiausia šaukitės pagalbos, atkreipkite kitų žmonių dėmesį, kvieskite gelbėjimo tarnybas numeriu 112.



*Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Aušra Kašauskienė pagal Smlpc informaciją*

*Mob. 867684665,*

*el. [ausra.kasauskiene@sveikatos-biuras.lt](mailto:ausra.kasauskiene@sveikatos-biuras.lt)*