

# SAUGIOS PRAMOGOS PRIE VANDENS

Vasara – pats smagiausias metų laikas, kuomet laukia atostogos, draugai, gamta ir pramogos. O, kad atostogauti būtų smagu ir, svarbiausia, saugu, reikia žinoti kaip elgtis prie vandens ir vandenyje bei ką daryti jei žmogus skęsta.

## KUR MAUDYTIS NESAUGU?

### **Nesaugu maudytis nuošaliose vietose.**

Geriau pasirinkti įrengtą paplūdimio maudyklą arba vietą, kur maudosi daugiau žmonių. Dar geriau pasirinkti vietą šalia gelbėtojų stoties ar gelbėtojų prižiūrimose vietose. Šalia budintys gelbėtojai nelaimės atveju greičiau suteiks profesionalią pagalbą. O žinojimas, kad ištikus nelaimei, neliksiti vieni, padės jaustis saugiau ir leis labiau mėgautis maudynėmis.

### **Nesaugu maudytis nežinomame vandens telkinyje, kai nežinomas dugno nuolydis, gylis.**

Prie kranto gali būti seklu, bet vos už kelių žingsnių jau galite nesiekti kojomis dugno... Arba priešingai – šokdami nuo tiltelio į vandenį, galite susitrenkti, jei ten bus per seklu. Nežinoma vieta gali pateikti ir kitų nemalonių staigmenų – tai dugne esančios duobės, gulintys akmenys, styrančios medžių šaknys. Ant dugno gali būti šiukšlių, stiklo šukių, šakų, akmenų – užlipus ant jų galima parklupti, susižeisti. Nežinomoje vietoje nušokus į vandenį galima stipriai susižaloti, atsitrenkus į dugne esančius daiktus.

### **Saugiausia maudytis įrengtų paplūdimių maudyklose.**

Jų vieta turi būti pažymėta ženklų “Bendras paplūdimys” ir (arba) ženklų “Maudytis leidžiama”. Vaikai gali maudytis numatytose ir plūdurais pažymėtose vietose, kur gylis ne didesnis kaip 1,30 m. Priėjimas prie vandens turi būti neslidus, neklampus, patogus ir saugus visiems, taip pat ir neįgaliems žmonėms. Įrengtuose paplūdimiuose, kurie gali ilsėtis daugiau kaip 100 poilsiautojų, turi būti medicinos ir gelbėjimo punktai, geriamojo vandens, įrengtos persirengimo kabinos, šiukšliadėžės, tualetai

## KAIP REIKĖTŲ PRIŽIŪRĖTIVAUKĄ, KAD BŪTŲ IŠVENGTA NELAIMĖS VANDENYJE?

- Mokykite vaikus plaukti. Nesvarbu vaikas moka plaukti ar ne, turite jį prižiūrėti, skęsta, net ir patyrę plaukikai.
- Negalima vartoti alkoholio, kai prižiūrite besimaudančius ar prie vandens žaidžiančius vaikus.
- Besimaudančią vaiką turi prižiūrėti suaugęs žmogus. Nepilnamečiai asmenys nėra tokie atsakingi ir situacijas vertina kitaip nei suaugę asmenys.
- Būkite atsakingi ir leiskite vaikams nemokantiems plaukti maudytis tik dėvint apsaugos priemones. Nepamirškite, kad pripučiami ratai ir plaustai nėra tinkama apsauga.
- Negalima leisti vaikams maudytis praėjus mažiau nei 60 min. po valgio, taip pat negalima maudytis valgant.
- Mokykite vaikus saugaus elgesio vandenyje.

## KADA NEGALIMA MAUDYTIŠ?

- Jei nežinote maudymosi vietos gylio, dugno ypatybių;
- Jei esate labai pavargę (smarkiai dirbote ar sportavote) ar blogai jaučiatės;
- Jei esate perkaitę;
- Vakare, kai tamsu;
- Pavalgius. Reikia palaukti mažiausiai pusvalandį, o dar geriau – valandą;
- Valgant - lengva užspringti, o bandant įkvėpti oro, galima kvėpavimo takus įtraukti vandens;
- Jei artėja audra su perkūnija. Tuomet reikia eiti kuo toliau nuo paplūdimio.

## KA DARYTI, JEIGU PRADĖJOTE SKĘSTI?

- Jei į kvėpavimo takus pateko vandens ir pradėjote kosėti, apsisverskite ant nugaros ir, nedarant staigių judesių, atsikosėti.
- Jei vandenyje raumenis sutraukė mėšlungis, stenkitės nepanikuoti (net ir mėšlungio atveju galite valdyti galūnę), įtempkite raumenį ir plaukite į krantą.
- Jeigu pradėjote skęsti, pasistenkite įkvėpti kuo daugiau oro, o dėmesį į save atkreipkite mojuodami rankomis. Jei esate netoli kranto – šaukitės pagalbos.

## KAIP PADĖTI SKĘSTANČIAM ŽMOGUI?

- Jei kitas žmogus skęsta, pirmiausia šaukitės pagalbos, atkreipkite kitų žmonių dėmesį, kvieskite gelbėjimo tarnybas numeriu 112.
- Jei įmanoma, paduokite skęstančiajam virvę, storą lazda ar kitą priemonę, kad galėtumėte jį ištraukti į krantą.
- Pats gelbėkite, tik jei mokate gerai plaukti, žinote, kaip prisiartinti ir nugabenti skęstantįjį į krantą. Skęstantis žmogus būna apimtas panikos, griebiasi ir nardina gelbstintį žmogų, todėl grėsmė kyla abiem.
- Jei turite gelbėjimo priemonę (ratą, plūdūrą), paduokite ją skęstančiajam per maždaug 1,5 m atstumą, laikydami ją prieš save, tada tempkite jį į krantą. Jei tokio daikto neturite, prie skęstančiojo prisiartinkite iš nugaros, kad skęstantis žmogus jūsų nesugriebtų. Galite panerti, už kojų apsukti skęstantįjį ir išnerti toje pačioje vietoje arba panerę išnerti jam už nugaros.
- Jei žmogus skęsta upėje, reikia pabėgėti į priekį prieš skęstantįjį ir pasitikti jį plaukiant prieš srovę.
- Jei skęstantis žmogus jus sugriebė – išsilaisvinkite nuo jo. Tai galite daryti stumdami jo smakrą nuo savęs, atsispirdami kojomis ar atsistumdami rankomis nuo jo krūtinės, lauždami rankas ar kitais būdais.
- Adekvačiai reaguojantis į aplinką nukentėjęs gali laikytis gelbstinčiam žmogui už pečių (galima plaukti ant nugaros arba ant pilvo). Jei nukentėjęs asmuo yra be sąmonės, gelbstintis asmuo turi laikyti jo galvą taip, kad į burną nepatektų vandens (suimti už pažastų ar už apatinio žandikaulio, plaukti ant nugaros). Tai reikalauja didelės fizinės jėgos ir ištvermės.
- Parplukdžius skendusį žmogų į krantą, jei jo gyvybinės funkcijos yra sutrikusios, teikti pirmąją pagalbą, kol atvyks gelbėjimo tarnybos.