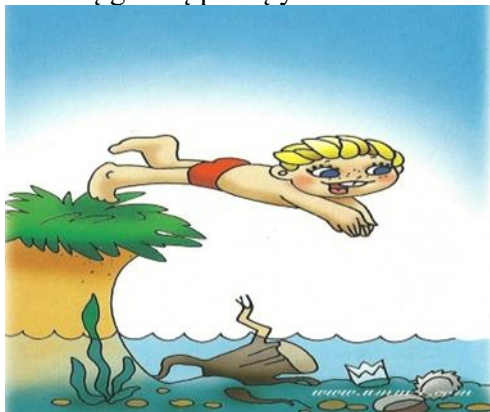


SAUGUS ELGESYS PRIE VANDENS IR VANDENYJE

Vasara – pats smagiausias metų laikas, kuomet laukia atostogos, draugai, gamta ir pramogos. Bet kiekvienais metais Lietuvoje nuskęsta nemažai žmonių, tik 2021 metais nuskendo 106 žmonės, iš jų – 3 vaikai, buvo išgelbėta – 38 žmonės. Kad atostogauti būtų smagu ir, svarbiausiai, saugu, Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento Panevėžio priešgaisrinės gelbėjimo valdybos Visagino priešgaisrinės gelbėjimo tarnybos (toliau – Visagino PGT) pareigūnai primena kokia svarbi žmogaus gyvybė ir pataria kaip elgtis prie vandens ir vandenyje bei ką daryta jei žmogus skęsta.

Suaugusiųjų elgesys:

- Niekada neikite į vandenį apsvaigę nuo alkoholio ar kitų psichoaktyviųjų medžiagų. Apsvaigęs žmogus neadekvačiai reaguoja į aplinką, pervertina savo galimybes. Žinoma, kad didžioji dalis Lietuvoje nuskendusiu suaugusiųjų buvo neblaivūs.
- Neplaukiokite vieni. Jei pradėtumėte skęsti, kartu plaukiantis žmogus galėtų jums padėti.
- Nesimaudykite už gylį ribojančių plūdurių. Būtina visada paisyti paplūdimyje esančių ženklų ir vėliavos įspėjimų.
- Plaukiokite tik gelbėtojų prižiūrimose vietose. Šalia budintys gelbėtojai nelaimės atveju greičiau suteiks profesionalią pagalbą.
- 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.



- 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.
- Draudžiama maudytis žabojant ir (ar) perkūnijos, škvalo, kilusio viesulu metu.

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.
- Negalima vartoti alkoholio, kai prižiūrite besimaudančius ar prie vandens žaidžiančius vaikus.
- Nepalikite vaikų saugoti vyresniems vaikams (iki 14 metų), 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 maudytis kramtant, nesimaudykite iškart po valgio.
- Paašškinkite vaikams saugaus elgesio vandenyje taisykles.



- Draudžiama plaukioti ant pripučiamų čiužinių, transporto priemonių padangų ir kamerų, rastų, lentų ir kitų plaukiojimui nepritaiktų daiktų.



- Maudytis, nardyti ir šokinėti iš (nuo) plaukiančios plaukiojimo priemonės.
- Norint paplaukioti valtimi, būtina užsidėti gelbėjimosi liemenes.



Jei žmogus skęsta:

1. Jeigu pradėjote skęsti pasistenkite napanikuoti, dėmesį į save atkreipkite šaukdami arba mojuodami rankomis, pasistenkite kuo daugiau įkvėpti oro, atsigulkite ant nugaros.
2. Jei kitas žmogus skęsta, pirmiausia šaukitės pagalbos, atkreipkite kitų žmonių dėmesį, kvieskite gelbėjimo tarnybą numeriu 112.
3. Jei įmanoma, paduokite skęstančiajam virvę, storą lazdą ar kitą priemonę per maždaug 1,5 m atstumą, kad galėtumėte jį ištraukti į krantą.



4. 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.
5. Jei gelbėjimo daikto neturite, prie skęstančiojo prisiartinkite iš nugaros, kad skęstantis žmogus jūsų nesugriebtų. Jei žmogus skęsta upėje, reikia pabėgėti į priekį prieš skęstantįjį ir pasitikti jį plaukiant prieš srovę.



6. 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.
7. 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 ištvėmės.
8. Parplukdžius skendusį žmogų į krantą, jei jo gyvybinės funkcijos yra sutrikusios, teikti pirmąją pagalbą, kol atvyks gelbėjimo tarnybos.

BŪKITE SAUGŪS PRIE VANDENS IR VANDENYJE!