

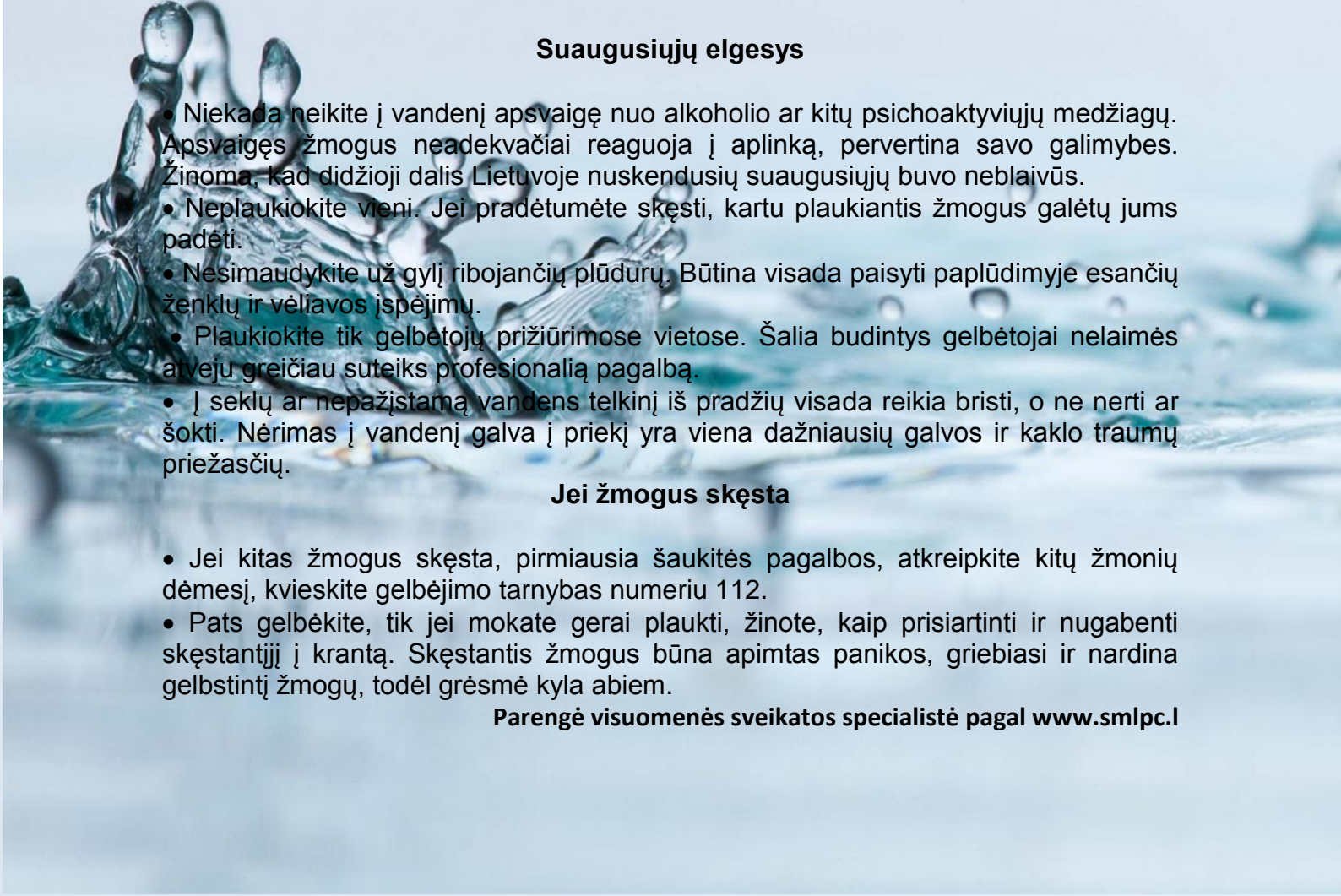


Saugus elgesys prie vandens ir vandenyje

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

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, 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.
- Aptverkite prie namų esančius atvirus vandens telkinius ir baseinus iš visų pusių ne mažesne nei 120 cm tvora su rakinamais ar kitaip tvirtai uždaromais ir vaikams neatidaromais varteliais.



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.

Jeį žmogus skęsta

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

Parengė visuomenės sveikatos specialistė pagal www.smlpc.lt