

BŪK ATSARGUS VANDENYJE

Šiltomis dienomis prie ežerų, upių ir kitų vandens telkinių atsivėsinti plūsta vaikai ir suaugusieji. Vanduo – puiki pramoga ir poilsis, tačiau jame slypi daug pavojų. Nerimą kelia didėjantis skęstančių bei nuskendusių žmonių skaičius. Tad būk atsargus prie vandens telkinių.

Pagrindinės maudymosi taisyklės:

- 1) Niekada neplaukite į ežerą audros metu ar naktį;
- 2) Neplaukite vienas;
- 3) Maudykitės tik saugiose vietose, kur žinote koks vandens telkinio gylis ir kokios vandens telkinio ypatybės;
- 4) Maudantis nekramtykite gumos ir nevalgykite;
- 5) Nesimaudykite iškart po valgio, išgėrę alkoholinių gėrimų;
- 6) Nestovėkite ir nežaiskite ten, kur galima netikėtai įkristi į vandenį. Tai gali būti priplaukos ar molo kraštas, tiltas, status krantas;
- 7) Nepalikite be priežiūros prie vandens telkinių mažamečių vaikų;
- 8) Nemokėdami plaukti neikite į vandenį giliau kaip iki krūtinės
- 9) Ten, kur lankaisi pirmą kartą, nešok į vandenį, nenardyk – pirmiausia įbrisk, įvertink dugną, gylį. Šok į vandenį kojomis, kad išvengtum galvos traumų.
- 10) Nešokinėk, nesistumdyk, nemurkdyk kitų asmenų.
- 11) Iš anksto išsiaiškink, kur prireikus gali kreiptis pagalbos.
- 12) Plaukiodamas valtele, baidare, žvejodamas dėvėk gelbėjimo liemenę, nes net patyręs plaukikas gali nuskęsti netikėtai išvirtęs iš plaukiojimo priemonės.
- 13) Atėjęs į paplūdimį atkreipk dėmesį į įspėjamuosius paplūdimio ženklus, vėliavos įspėjimus ir, esant pavojingoms sąlygoms, nesimaudyk.
- 14) Jeigu nemoki plaukti – pats laikas išmolti.
- 15) Jei nemoki plaukti, naudok pripučiamas plaukimo priemones: liemenes, ratus ir kt.
- 16) Neplaukiok ant pripučiamų čiužinių, ypač jūroje.
- 17) Šokinėti į vandenį nuo tiltų, laivų, valčių ir kitų tam neskirtų įrengimų draudžiama;
- 18) Perkaitę saulėje, nešokite staiga į vandenį, prieš tai juo apsišlakstykite;
- 19) Nesimaudykite užterštame ir neatitinkančiame higienos reikalavimų vandenyje;
- 20) Nesimaudykite jūroje esant dideliame bangavimui (1-3 balai)
- 21) Ypač pavojinga išdykauti valtyje, vaikščioti joje, ją supti valtį gali apvirsti;
- 22) Jeigu pradėjote skęsti, pasistenkite įkvėpti kuo daugiau oro, o dėmesį į save atkreipti mojuodami rankomis.



Pagalba skęstančiam:

1. Pamatę skęstantį žmogų, šaukdami mėginkite atkreipti aplinkinių dėmesį ir iškvieskite gelbėjimo tarnybas tel. 112;
2. Jeigu įmanoma, pamėginkite pasiekti skęstantį ranka, lazda, stora medžio šaka arba numeskite jam virvę;
3. Pamėginkite gelbėti skęstantį, priplaukę prie jo su kokia nors plaukiojimo priemone (valtimi, vandens dviračiu), gelbėjimosi ar parankine priemone, ir paduoti skęstančiajam per saugų atstumą, kad jis negalėtų jūsų sugriebti;

4. Įsidėmėkite, jog gelbėti skęstantį gali tik geras plaukikas, kuris išmano gelbėjimo būdus ir moka tai atlikti;

Gelbėjimo liemenes privalu vilkėti:

- Vaikams iki 12 metų – visais atvejais;
- Sustiprėjus vėjui iki 3 balų (5 m/s)
- Žvejams verslininkams metant ir traukiant tinklus;
- Esant rūkui arba kai dėl blogo matomumo nebegalima orientuotis;
- Naujais pastatytos valtys išbandymo metu.



Profilaktinės priemonės perkaitimui ir saulės smūgiui išvengti:

- Ilgesnį laiką būdami karštoje aplinkoje ar saulėje, vartokite daug skysčių, ypač mineralizuoto vandens, nes karštoje aplinkoje žmogaus organizmas su prakaitu netenka daug skysčių ir mineralinių medžiagų;
- Vandens po truputį gerkite visą dieną nelaukdami, kol pradės kamuoti troškulys;
- Valgykite daugiau skystų ar lengvai pasisavinamų produktų, vaisių ir daržovių;
- Venkite alkoholinių gėrimų, skysčių su kofeinu, gėrimų su saldikliais, nes tokie gėrimai skatina vandens pasišalinimą iš organizmo;
- Dėvėkite šviesius, laisvus, natūralaus audinio, gerai praleidžiančius prakaitą drabužius;
- Nepamirškite galvos apdangalo;
- Karštą dieną fizinius darbus atlikite ryte arba vakare, dirbdami neišsirenkite iki pusės;
- Ribokite buvimo karštoje aplinkoje trukmę, venkite tiesioginių saulės spindulių;

