**Saugus elgesys prie vandens ir vandens telkinių**



**Jei žmogus skęsta**

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

Jeigu įmanoma, pamėginkite pasiekti skęstantįjį ranka, lazda, stora medžio šaka arba numesti jam virvę.

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 abiems.

Jei turite gelbėjimo priemonę (ratą, plūdurą), paduokite ją skęstančiajam per maždaug 1,5 m atstumą, laikydami ją prieš save, tada tempkite jį į krantą.

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 smarką nuo savęs, atsispirdami kojomis ar atsistumdami rankomis nuo jo krūtinės, lauždami rankas ar kitais būdais.

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

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

**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.

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.

**Jei sutraukė mėšlungis**

Pirmiausia reikia atsigulti ant nugaros.

Šaukitės pagalbos, bandykite atkreipti greta besimaudančių arba krante esančių žmonių dėmesį.

Jei nieko nėra greta, bandykite padėti sau patys:

jeigu mėšlungis sutraukė priekinius šlaunies raumenis, reikia gulint ant nugaros ištiesti koją ir patempti pėdą į priekį;

jeigu mėšlungis sutraukė nugarinius šlaunies raumenis, ištiesus koją, pėdą lenkti į save;

jeigu stipriai sutraukė raumenis ir skausmas gana didelis, o koja pati neišsitiesia, reikia mėginti ją ištiesti rankomis;

galiausiai sutrauktą raumenį siūloma trinti, gnaibyti, kol pajusite, kad jis suminkštėjo.

Kai mėšlungis praeina, galima plaukti į krantą, bet rekomenduojama tai daryti kitu plaukimo stiliumi

**Pagrindiniai pavojai prie vandens**

1. Stipri srovė.
2. Šokas netikėtai įkritus į vandenį.
3. Savo jėgų pervertinimas).

**Tinkamas elgesys vandenyje**

Nepalikite prie vandens be priežiūros mažamečių vaikų.

Nestovėkite ir nežaiskite ten, kur galima netikėtai įkristi į vandenį. Tai gali būti prieplaukos ar molo kraštas, tiltas, status krantas.

Nesimaudykite nežinomose, nuošaliuose vietose. Pasirinkite paplūdimį ar vietą kur maudosi daugiau žmonių, budi gelbėtojai.

Nemokėdami plaukti neikite į vandenį giliau kaip iki krūtinės.

Nešokinėkite į vandenį nežinomoje vietoje, galite susižaloti atsitrenkę į dugne esančius daiktus.

Jei kaitinotės saulėje, niekuomet staiga nešokite į vandenį. Pirmiau apsišlakstykite juo.

Nesimaudykite už gylį ribojančių plūdurų, nors ir esate geras plaukikas.

Niekada neikite į vandenį apsvaigę nuo alkoholio ar kitų psichoaktyviųjų medžiagų.

Nerekomenduojama maudytis po valgio.

Negalima artintis prie plaukiančių laivų.

Neplaukiokite ant pripučiamų čiužinių, padangų kamerų, savadarbių plaustų ir kitų priemonių.

Išlipkite iš vandens kai pasidarys šalta.

Neišdykaukite valtyje. Negalima vaikščioti joje, ją supti – valtis gali apvirsti. Vilkėkite gelbėjimo liemenes.

Nesimaudykite lyjant lietui ar žaibuojant.

Nesimaudykite tamsiu paros metu.

Jeigu pradėjote skęsti, pasistenkite įkvėpti kuo daugiau oro, o dėmesį atkreipkite mojuodami rankomis. Jei esate netoli kranto – šaukitės pagalbos.

Pamatę skęstantį žmogų, šaukdami mėginkite atkreipti aplinkinių dėmesį ir iškvieskite gelbėjimo tarnybas tel. 112. Po to įsitikinkite, ar šalia nėra kokios nors gelbėjimo (gelbėjimo rato, valties ir kt.) arba parankinės priemonės, kuri neskęsta (kamuolio, čiužinio ir t.t.).

**Dar keletas patarimų galinčių išsaugoti Jums gyvybę**

Negalima maudytis:

* ·         jeigu esate labai pavargęs (smarkiai dirbote ar sportavote);
* ·         jeigu blogai jaučiatės;
* ·         jeigu esate perkaitęs;
* ·         jeigu šalta;
* ·         jeigu vandens temperatūra mažesnė nei 14° C;
* ·         vakare, kai tamsu;
* ·         valgant, kramtant kramtomąją gumą – lengva užspringti.

Parengė vyr. civilinės saugos specialistas Nerijus Kručas

Informacija iš Kupiškio rajono savivaldybės internetinio puslapio [www.kupiskis.lt](http://www.kupiskis.lt)