

Atsakingo elgesio vandenyje ir prie vandens pagrindinės gairės

Kiekvienas gyvenime susiduria su vandeniu: poilsis vasarą prie vandens telkinių, turistiniai žygiai, žaidimai ir pramogos vandenyje ir kt. Poilsiaujant prie vandens, svarbu ne tik atsipalaiduoti ir gerai praleisti laiką, bet ir nepamiršti saugiai elgtis. Mokslininkų yra paskaičiuota, kad apie 30 proc. nelaimių vandenyje įvyksta dėl to, kad žmonės nemoka plaukti, toks pats nuošimtis – dėl jų neatsargaus elgesio vandenyje, o likusi dalis susijusi su alkoholio vartojimu. Plaukiojant ir maudantis vandens telkinyje ir siekiant išvengti nelaimių, būtina laikytis saugaus elgesio taisyklių.

Vandens telkinio vandenyje ir paplūdimyje draudžiama:

- maudytis vietose, nepritaikytose maudymuisi;
- plaukti arba bristi už maudymosi vietos pažymėtų ribų;
- maudytis apsvaigusiems nuo alkoholio, narkotikų ar kitų kitų psichiką veikiančių medžiagų;
- plaukioti ant automobilių kamerų, rąstų, lentų ir kitų plaukioti nepritaikytų daiktų;
- plaukioti pripučiamomis plaukiojimo priemonėmis už pažymėtų ribų;
- maudytis, nardyti bei šokinėti iš plaukiojimo priemonės jai plaukiant;
- plaukti plaukiojimo priemone, jeigu joje nėra gelbėjimosi liemenių;
- maudytis vaikams iki 14 metų be suaugusio asmens priežiūros;
- palikti prie vandens be priežiūros vaikus iki 14 metų;
- maudytis žaibuojant ar perkūnijos, škvalo, viesulo metu ir tamsiuoju paros metu;
- lankytis su gyvūnais tam neskirtose paplūdimio vietose;
- maudyti gyvūnus žmonių poilsiui skirtose maudymosi vietose.

Paplūdimių ir maudyklų lankytojams rekomenduojama:

- nemokant plaukti, neiti į vandenį giliau kaip iki krūtinės;
- nesimaudyti nežinomose, nuošaliose vietose, geriau pasirinkti paplūdimį ar vietą, kur maudosi daugiau žmonių;
- nešokti stačia galva į vandenį, jeigu neaiškus tos vietos gylis ir dugnas;
- nestovėti ir nežaisti ten, kur galima netikėtai įkristi į vandenį;
- nežaisti vandenyje pavojingų žaidimų ir to neleisti to daryti vaikams;
- perkaitus saulėje nepulti staiga į vandenį, prieš tai reikia juo apsišlakstyti;
- nesimaudyti iš karto sočiai pavalgus, nekramtyti gumos;
- pradėjus skęsti, pasistengti napanikuoti, dėmesį į save atkreipti šaukiant arba mojuojant rankomis, įkvėpti kuo daugiau oro, atsigulti ant nugaros.

Skęsti ir nuskęsti gali net ir puikūs plaukikai. Pamačius skęstantįjį, reikėtų nesutrikti ir patiems pradėti gelbėti bei gaivinti skęstantį žmogų, kol į pagalbą atvyks kvalifikuoti specialistai.

Pagalba skęstančiajam:

- pastebėję skęstantį žmogų, šaukite mėgindami atkreipti aplinkinių dėmesį;
- kvieskite paplūdimio gelbėtojus, jeigu jų nėra, nedelsdami skambinkite skubios pagalbos numeriu 112;
- laukdami gelbėtojų, pasitelkite į pagalbą kuo daugiau žmonių, pasidalykite pareigomis, bandykite padėti skęstančiajam saugiais būdais: nuo kranto, iš valtys, nuo tilto mesdami plūdūrą, tiesdami lazda;
- gelbėti skęstantįjį vandenyje be pagalbinių priemonių galite, tik jei esate geras plaukikas, sugebantis profesionaliai įvertinti pavojaus lygį, išmanantis gelbėjimo būdus ir mokantis tai atlikti praktiškai;
- ištraukę skęstantįjį į krantą, suteikite pirmąją pagalbą, jei reikia, gaivinkite, kol atvyks pagalba.

Gaivinant nukentėjusį:

- ištraukus nukentėjusįjį iš vandens, apversti jį veidu žemyn ir išvalyti jam burną;
- nukentėjusįjį paguldyti ant nugaros, ant kieto pagrindo, apnuoginti krūtinės ląstą, atlaisvinti juosmenį, užtikrinti kvėpavimo takų praeinamumą;
- dviem pirštais reikia užspausti nosį ir per burną du kartus įpūsti oro. Gaivinimo schema tokia: du įpūtimai, tada patikrinamas pulsas, jei jo nėra, reikia dar du kartus įpūsti oro ir trisdešimt kartų ritmingai ir tvirtai paspausti krūtinkaulį. Spausti reikia apatinę krūtinkaulio dalį (dvių pirštų atstumu į viršų nuo krūtinkaulio apačios), abiejų rankų delnus sudėjus vieną ant kito (pirštai turi būti pakelti), statmenai krūtinkaulio ištiestomis per alkūnę rankomis. Vaikams atliekamų paspaudimų ir įpūtimų santykis priklauso nuo to, ar pagalbą teikia vienas asmuo, ar daugiau. Paprastai ne medikai, kurie dažniausiai teikia pagalbą vieni, turi atlikti trisdešimt paspaudimų ir du įpūtimus, t. y., gaivinti tokiu pačiu santykiu, koks nurodytas suaugusiųjų gaivinimo rekomendacijose. Paspaudimų gylis turėtų būti apie 5 cm. Vaikams paspaudimus galima atlikti viena arba abiem rankomis (taip, kaip patogiau gaivinančiajam). Atvykus greitosios medicininės pagalbos darbuotojams ar gelbėtojams, nukentėjusiojo gaivinimą perima specialistai.