

# Saugus elgesys prie vandens vasarą

VILNIAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

VSPS Egita Baltrušaitienė





Daugelis iš mūsų mėgste maudytis vandens telkiniuose: jūroje, upėse, ežeruose ar tvenkiniuose. Tai smagus ir saugus pomėgis vasarą, jeigu maudomasi tinkamose vietose, kuriose budi gelbėtojai. Tačiau bet kokiame vandens telkinyje yra rizika nuskęsti. O susiklosčius nepalankioms aplinkybėms, skęsta ne tik nemokantys plaukti, bet ir puikūs plaukikai.



# Pagrindinės taisyklės kaip elgtis prie vandens

**Neeikite maudytis vienas!**



**Nesistumdykite vandenyje,**  
nenardinkite vieni kitų žaisdami. Įgriuvus netikėtai, nepasiruošus į vandenį, įkvepiama vandens, prarandama orientacija.



**Nestovėkite ir nežaiskite ten, kur galima netikėtai įkristi į vandenį.**

Tai gali būti prieplaukos ar molo kraštas, tiltas, status krantas.





**Nemokėdami plaukti neikite į vandenį giliau kaip iki krūtinės. Plaukimo pamokos gali išgelbėti tavo gyvybę**



**Nešokinėkite į vandenį nežinomoje vietoje.**

**Daugeliui įšokti į vandenį nuo stataus kranto ar nuo tiltelio yra didžiausia pramoga. Bet net puikiai plauki antys ir mokantys nardyti, prieš nerdami turi gerai apžiūrėti krantą ir dugną gal ten riegso akmuo ar nuskendusį valtį, o gal srovė atplukdė nuolaužų ar šakų...**



**Nesimaudykite už gylį ribojančių plūdurių.**

**Net gerai mokančiam plaukti sunku įvertinti savo jėgas, todėl dažnai vaikai nuplaukia per toli. Pajutus bent menkiausius nuovargio požymius, reikia nedelsiant plaukti į krantą.**





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

Ypač jeigu nemokate plaukti.



Išlipkite iš vandens kai  
pasidarys šalta.

Vandens temperatūra net ir šilčiausią dieną yra  
gerokai žemesnė nei mūsų kūno temperatūra, taigi  
sušalti yra lengva. Sumažėjus kūno temperatūrai iki  
kritinės ribos, prasideda hipotermija.



# KAIP SAUGIAI PLAUKIOTI VALTIMI?

Gelbėjimosi liemenę turi vilkėti kiekvienas, esantis valtyje. Be to, kiekvienoje valtyje (didesnėje) turi būti gelbėjimo ratas.

Suaugusieji, plukdantys valtimi vaikus, yra už juos atsakingi. Jie turi patys mokėti plaukti bei naudotis valtimi. Jie taip pat tur i prižiūrėti, kad vaikai valtyje neišdykautų, nesisuptų. Patariama sodinti į valtį ne daugiau kaip du vaikus vienam suaugusiajam.

Valtyje reikia sėdėti ramiai. Vaikščioti po valtį, keistis vietomis, stovėti valtyje yra pavojinga, nes galima įsiūbuoti valtį ir ji apvirs. Ypač pavojinga išdykauti





Jeigu pradėjote skęsti, įkvėpkite kuo daugiau oro, o dėmesį į save atkreipkite mojuodami rankomis. Jei esate netoli kranto – šaukitės pagalbos!

Pamatę skęstantį žmogų, šaukdami mėginkite atkreipti aplinkinių dėmesį ir iškvieskite **gelbėtojus telefonu 112**

