

ATOSTOGAUKIME SAUGIAI

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO SPECIALISTAI PRIMENA, KOKIA SVARBI ŽMOGAUS GYVYBĖ, IR PATARIA, KAIP ELGTIS PRIE VANDENS IR VANDENYJE BEI KĄ DARYTI, JEI ŽMOGUS SKĘSTA.

SUAUGUSIŲJŲ ELGESYS

- Niekada neikite į vandenį apsvaigę nuo alkoholio ar kitų psichoaktyviųjų medžiagų. Apsvaigęs žmogus neadekvačiai reaguoja į aplinką, pervertina savo galimybes.
- Neplaukiokite vieni. Jei pradėtumėte skęsti, kartu plaukiantis žmogus galėtų Jums padėti.
- Nesimaudykite už gylį ribojančių plūdurių.
- Nerekomenduojama maudytis po valgio.
- Jei kaitinotės saulėje, niekuomet staiga nešokite į vandenį. Pirmiau apsišlakstykite juo. Įkaitusį kūną staiga panardinus į vandenį, raumenis gali sutraukti mėšlungis. Jei vandenyje raumenis sutraukė mėšlungis, stenkitės napanikuoti (net ir mėšlungio atveju galite valdyti galūnę), įtempkite raumenį ir plaukite į krantą.



VAIKŲ PRIEŽIŪRA

- Kuo anksčiau išmokykite vaikus plaukti. Mažamečius vaikus būtina prižiūrėti prie vandens nepriklausomai nuo jų plaukimo įgūdžių.
- Nuolat ir iš arti stebėkite prižiūrimą vaiką, esantį vandenyje ar šalia vandens.
- Vaikus maudyti galima leisti tik su gelbėjimosi liemenėmis, nes pripučiami ratai, rankovės yra tik žaislai.
- Nepalikite vaikų saugoti vyresniems vaikams, nes jie nėra tokie atidūs ir atsakingi kaip suaugusieji.
- Paaiškinkite vaikams saugaus elgesio vandenyje taisykles.



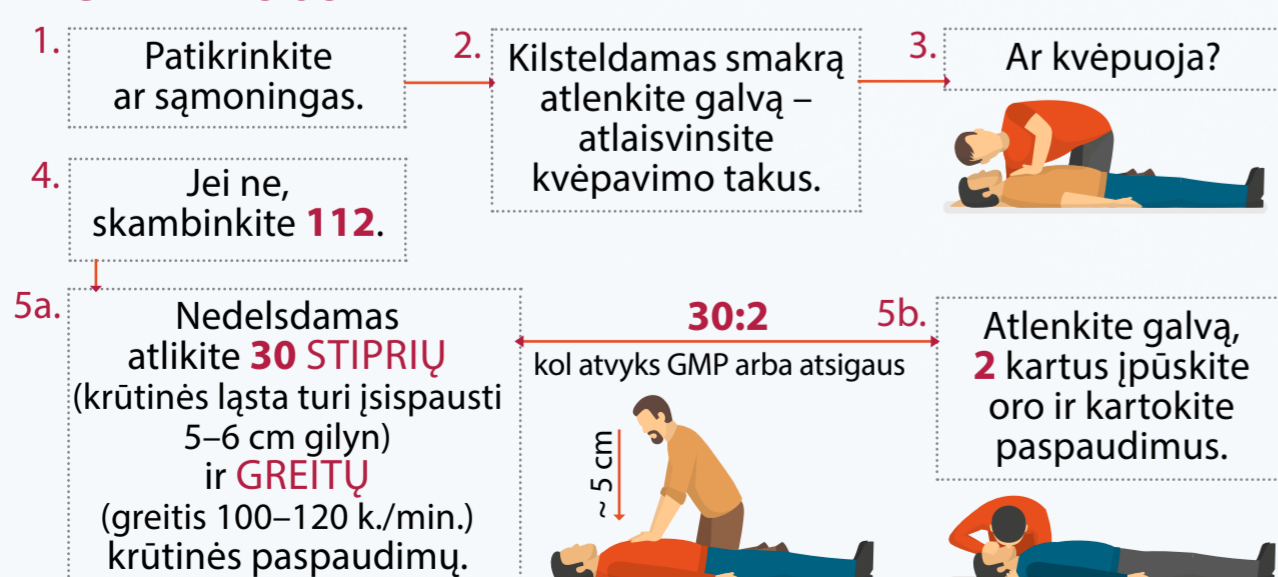
JEI ŽMOGUS SKĘSTA

Nutikus nelaimei skubi pagalba pirmosiomis minutėmis gali išgelbėti gyvybę:

- pamačius skęstantįjį, pirmiausia reikia atkreipti aplinkinių dėmesį. Šaukite: „**ŽMOGUS SKĘSTA!**“;
- apsidairykite, gal netoliese rasite kokią nors gelbėjimo priemonę. Tai galėtų būti bet koks vandenyje neskęstantis daiktas, kurį galėtumėte nusviesti skęstančiajam: gelbėjimo ratas, pripučiamas čiužinys ir kt. Jei įmanoma, pamėginkite pasiekti skęstantįjį ranka, ištiesti jam lazda, storesnę medžio šaką arba numesti jam virvę;
- paprašykite aplinkinių iškviešti greitąją medicininę pagalbą bendruoju pagalbos numeriu **112** arba **033** ir gelbėtojus;
- ištraukę nukentėjusįjį iš vandens, apverskite jį veidu žemyn ir išvalykite jam burną, jeigu žmogus nekvėpuoja ar kvėpuoja nereguliariai, pradėkite gaivinti.



GAIVINIMO SCHEMA:



PAPLŪDIMIŲ SAUGUMO (INFORMACINĖS) VĒLIAVOS:

Paplūdimyje reikia laikytis gelbėtojų tarnybos nurodymų ir išsiaiškinti, ką reiškia pakabintos signalinės vėliavos.

Žalia – maža rizika. Vandens paviršiaus bangavimas, povandeninės srovės yra minimalios, maudymosi sąlygos yra geros. Rekomenduojamas įprastas elgesys ir budrumas.



Geltona – vidutinė rizika. Vidutinis bangavimas ir / ar srovės. Silpni plaukikai perspėjami neiti į vandenį. Kitiems rekomenduojamas didesnis budrumas.



Raudona – didelė rizika. Pavoingos sąlygos, pvz., stiprus bangavimas ir / ar srovės. Visiems draudžiama eiti į vandenį. Poilsiautojai, einantys į vandenį, turi imtis ypatingų atsargumo priemonių.



Dviguba raudona – vandens prieigos uždarytos viešam naudojimui.

Violetinė – jūros gyviai, pvz., medūzos, adatiniai unguriai, jūrų gyvatės ir kitos pavojingos žuvis yra vandenyje.



Raudonai ir geltona vėliava – paplūdimio teritorija saugoma gelbėtojų.



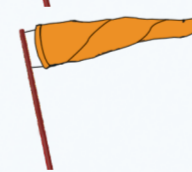
Languotos (juodai baltos) vėliavos – šios vėliavos gali būti naudojamos poromis, išskleistos krante ar virš vandens paviršiaus, tam tikru atstumu viena nuo kitos. Jos skirtos pažymėti teritorijai, kuri skirta burlentėms ir kitoms bemotorėms vandens transporto priemonėms plaukioti.



Geltona vėliava su juoda dėme centre – burlentėms ir kitam bemotoriam vandens transportui plaukioti draudžiama.



Oranžinė vėjo kojine – naudojama nurodyti vėjo krypčiai ir parodyti, kad nesaugu naudoti pripučiamas priemones vandenyje.



Vaizdo medžiagą apie saugią elgseną prie vandens galite rasti Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento tinklalapio www.vpgt.lt skiltyje „Kaip elgtis vandenyje?“