BŪK SAUGUS PRIE VANDENS!

Vasara – puikus metas atostogoms ir įvairiausioms pramogoms gamtoje. Todėl labai svarbu ne tik mokėti džiaugtis mus supančios aplinkos grožiu, mėgautis jos teikiamomis gėrybėmis, bet ir atsakingai įvertinti joje tykančius pavojus bei mokytis jų išvengti. Deja, dažnai susiduriama su situacija, kai pervertinus savo jėgas, nuskęstama upėje ar ežere. Tačiau, retas kuris po nelaimės susimąsto, kad, jei anksčiau būtų ėmęsis tam tikrų prevencijos priemonių, nelaimė nebūtų ištikusi arba bent jos padariniai būtų buvę mažesni. Per daug atsainus požiūris į savisaugą pastebimas ne tik tarp suaugusiųjų, bet ir vaikų. Pasikartokime saugaus elgesio prie vandens telkinių pagrindines taisykles!

Kaip išvengti skendimo?

Išmokite plaukti! Nemokėdami plaukti neikite į vandenį giliau kaip iki krūtinės;

Nesimaudykite vieni, nežinomose, nuošaliose vietose. Geriau pasirinkite paplūdimį ar vietą, kur plaukioja daugiau žmonių ir yra budintys gelbėtojai;

Maudykitės tik įsitikinę, kad saugu, į nežinomą vandens telkinio vietą iš pradžių lėtai briskite, nenerkite ir nešokite į vandenį;

Nepalikite be priežiūros prie vandens ir vandenyje vaikų iki 14 metų;

Nešaukite pagalbos, jei jos nereikia;

Maudydamiesi nekramtykite gumos, nevalgykite, nesimaudykite iškart po valgio ar neblaivus;

Jeigu artėja audros debesys – lipkite iš vandens. Prasidėjus audrai, lietui, tikėtinos ir žaibo iškrovos, o žaibuojant labai pavojinga būti ne tik vandenyje, bet ir ant kranto. Vanduo yra labai geras elektros laidininkas;

Perkaitę saulėje, nešokite staiga į vandenį, prieš tai juo apsišlakstykite;

Nestovėkite ir nežaiskite ten, kur galima netikėtai įkristi į vandenį;

Nežaiskite vandenyje pavojingų žaidimų ir to neleiskite daryti vaikams: nenardinkite kito asmens, netampykite už kojų, nelipkite kitiems ant pečių;

Neplaukiokite ant pripučiamųjų čiužinių, transporto priemonių padangų ir kamerų, rąstų, lentų ir kitų plaukioti nepritaikytų daiktų;

Nelipti į vandenį, jeigu paplūdimyje iškelta raudona vėliava.

Kaip elgtis, jei skęstate pats arba pastebėjote skęstantį žmogų?

Pradėję skęsti pasistenkite nepanikuoti, dėmesį į save atkreipkite šaukdami arba mojuodami rankomis;

Pasistenkite įkvėpti kuo daugiau oro, atsigulkite ant nugaros;

Pastebėję skęstantį žmogų šaukite mėgindami atkreipti aplinkinių dėmesį, kvieskite paplūdimio gelbėtojus, jeigu jų nėra, nedelsdami skambinkite skubiosios pagalbos tarnybų telefono numeriu 112;

Laukdami gelbėtojų, pasitelkite į pagalbą kuo daugiau žmonių, pasidalykite pareigomis, bandykite padėti skęstančiajam saugiais būdais: nuo kranto, iš valties, nuo tilto mesdami plūdurą, tiesdami lazdą ir t. t. Nerizikuokite savo gyvybe.

Ištraukę skęstantįjį į krantą, suteikite pirmąją pagalbą, jei reikia, gaivinkite, kol atvyks pagalba;

Įsidėmėkite! Gelbėti skęstantįjį vandenyje be pagalbinių priemonių gali tik geras plaukikas, kuris moka profesionaliai įvertinti pavojaus lygį, išmano gelbėjimo būdus ir moka tai atlikti praktiškai.

Atsakingas elgesys ir budrumas – smagių atostogų garantas!