

SAUGUS ELGESYS PRIE VANDENS TELKINIŲ

MOKOMOJI MEDŽIAGA ŽMOGAUS SAUGOS PAMOKOMS

“Neklausantiems patarimų žmonėms neįmanoma padėti.” –

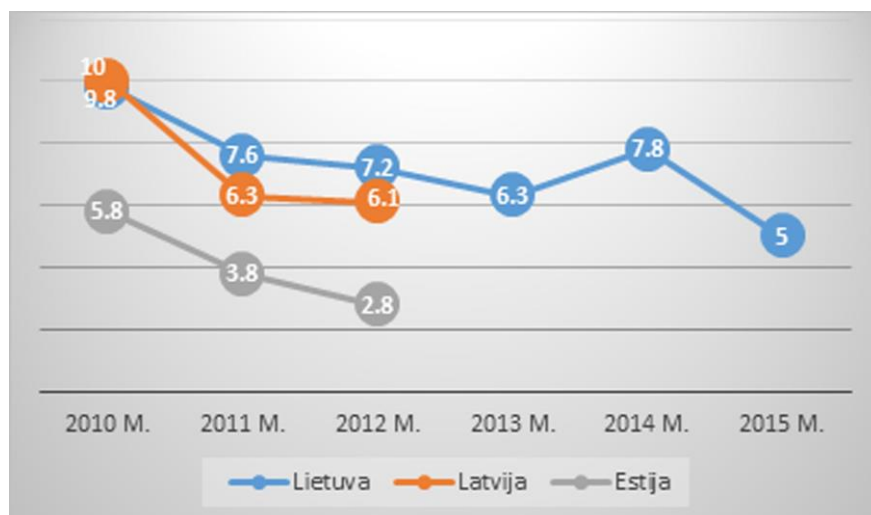
Bendžaminas Franklinas

Daugelis žmonių mėgsta maudytis vandens telkiniuose: jūroje, upėse, ežeruose ar tvenkiniuose. Tai smagus ir saugus pomėgis, 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.

Atsitiktinių (netyčinių) paskendimų skaičius Lietuvoje mažėja, tačiau, Pasaulinės sveikatos organizacijos duomenimis, vis dar išlieka vienas didžiausių Europoje. Net kaimyninėse Baltijos šalyse nuskendusiujų žmonių skaičius, skaičiuojant šimtui tūkstančių gyventojų, yra mažesnis nei Lietuvoje.

18

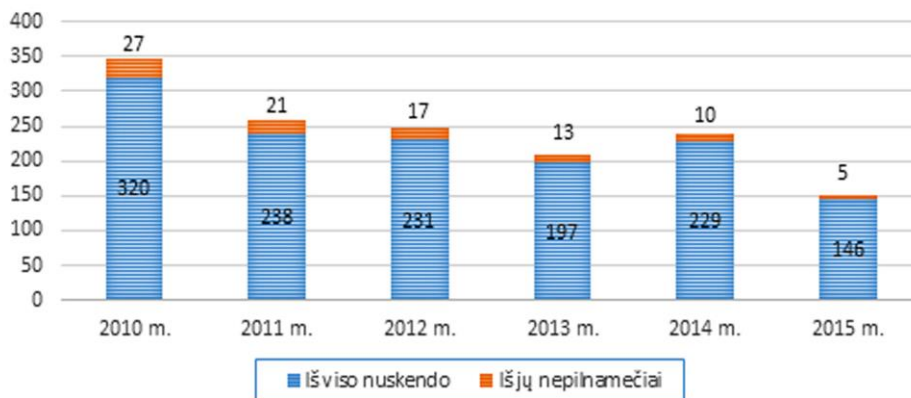
**NEPILNAMEČIŲ
VAIKŲ
VIDUTINIŠKAI
NUSKĘSTA PER
METUS**



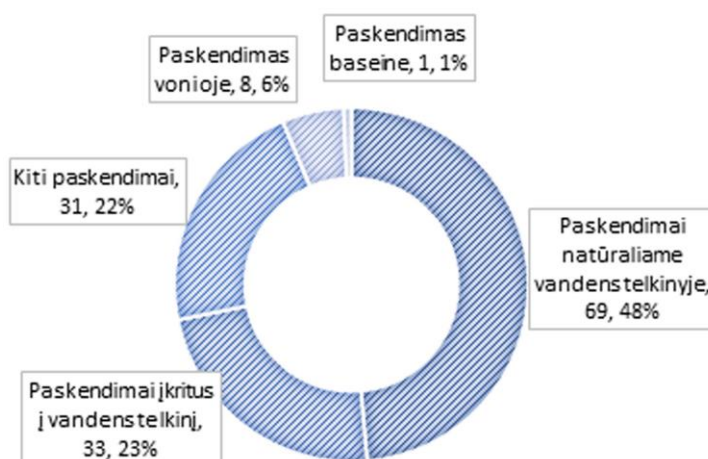
1 pav. 2010 - 2015 m. nuskendusiujų žmonių skaičius 100 tūks. gyventojų Lietuvoje, Latvijoje, Estijoje. Duomenų šaltinis: Higienos institutas, Pasaulio sveikatos organizacija.

Žmonės skęsta įvairiomis aplinkybėmis: maudantis upėje, ežere, jūroje, įkritę į vandens tvenkinį, arba įkritę į vietas, kuriose yra vandens ir pakankamas gylis nuskęsti – į šulinius, rezervuarus ir pan. Nuskęsti galima ir baseine, ir net vonioje. Tačiau daugiausia žmonių nuskendo maudydamiesi natūraliuose atviruose vandens telkiniuose (3 pav.)

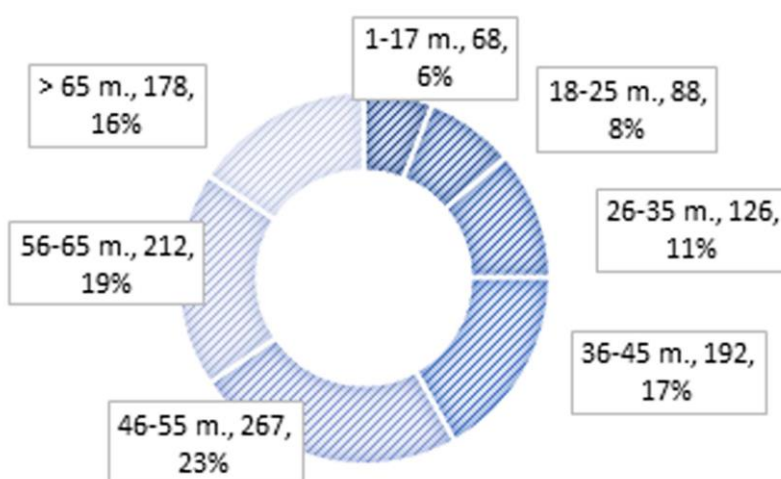
Per paskutinius šešerius metus (2010–2015 metais) Lietuvoje nuskendo 1361 žmogus, iš jų 92 nepilnamečiai (1-17 metų amžiaus). Daugiausia nepilnamečių nuskendo Kauno (24) ir Panevėžio (17) apskrityse, mažiausiai – Alytaus (4) ir Telšių (5) apskrityse; vienas vaikas nuskendo užsienio šalyje.



2 pav. 2010- 2015 m. atsitiktinių nuskendimų įvairiuose vandens telkiniuose Lietuvoje skaičius. Duomenų šaltinis: Higienos institutas.

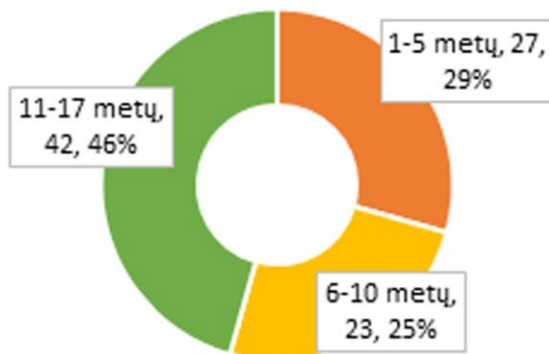


3 pav. 2015 m. atsitiktinių paskendimų pobūdis Lietuvoje. Duomenų šaltinis: Higienos institutas.



4 pav. 2010 -2015 m. nuskendusiujų Lietuvos natūraliuose atvirose vandens telkiniuose maudantis ar įkritus, amžiaus grupės. Duomenų šaltinis: Higienos institutas.

42%
NUKENDUSIŲJŲ
NEPILNAMEČIŲ YRA
PAAUGLIAI
(11-17 METŲ)



5 pav. Lietuvoje 2010-2015 m. atsitiktinai įvairiuose vandens telkiniuose nuskendusiujų vaikų amžiaus grupės. Duomenų šaltinis: Higienos institutas.

71%
NUKENDUSIŲJŲ
NEPILNAMEČIŲ IKI
18 METŲ YRA
BERNIUKAI

Lietuvoje daug lengvai prieinamų vandens telkinių, kuriuose dažnai be suaugusiųjų priežiūros maudosi vaikai. Ypač paaugliai, išreikšdami savo nepriklausomybę nuo suaugusiųjų, yra linkę nepaisyti saugaus elgesio prie vandens telkinių taisyklių, taigi ir nuskendo jų daugiau nei kitų amžiaus grupių vaikų: 2010-2015 metais iš 92 Lietuvoje atsitiktinai įvairiuose vandens telkiniuose nuskendusiujų vaikų, 42 buvo 11-17 metų amžiaus. Iš jų - 30 berniukai ir 12 mergaičių. **Berniukų skęsta daugiau visose nepilnamečių amžiaus grupėse: 2010-2015 metais nuskendo 66 berniukai ir 26 mergaitės.**

Pasaulyje skendimai yra viena iš pagrindinių vaikų iki 5 metų amžiaus mirties priežasčių. Vaikai iki 5 metų jokiū būdu negali maudyti vieni, nes panėrę į vandenį jie nesuvokia, kas vyksta, todėl nesišaukia pagalbos ir nuskęsta tyliai. Jiems nuskęsti užtenka kelių sekundžių. 2010-2015 metais Lietuvoje dėl netinkamos suaugusiųjų priežiūros nuskendo 27 1-5 metų vaikai. 11 jų nuskendo įkritus į vandens telkinį, 9 – maudydamiesi natūraliame vandens telkinyje, 6 – kitokiomis aplinkybėmis (įkritę į baseiną, rezervuarą ir pan.).

Pasaulyje skendimai yra antroji pagal dažnumą vaikų iki 14 metų amžiaus netyčinių traumų nulemtos mirties priežastis. **2010-2015 metais Lietuvoje nuskendo 68 1-14 metų amžiaus vaikai.**

2010-2015 metais (per 5 metus) daugiausia žmonių nuskendo maudydamiesi Vilniaus rajone esančiuose atviruose natūraliuose vandens šaltiniuose (51). Daug nuskendusiujų Šiaulių (36), Šilutės (36), Molėtų (34), Trakų (33), Radviliškio (30), Ignalinos (30), Prienų (30) rajonų savivaldybėse esančiuose vandens telkiniuose. Mažiausiai nuskendo Rietavo (2) Širvintų (10), Visagino (10), Pagėgių (8), Neringos (6) savivaldybėse (žr. pav.)

**2010-2015 METAIS
ATVIRUOSE
NATŪRALIUOSE
VANDENS
TELKINIUOSE
NUSKENDUSIŲ
ŽMONIŲ SKAIČIUS:**

51-

VILNIAUS RAJONO
SAVIVALDYBĖJE

36-

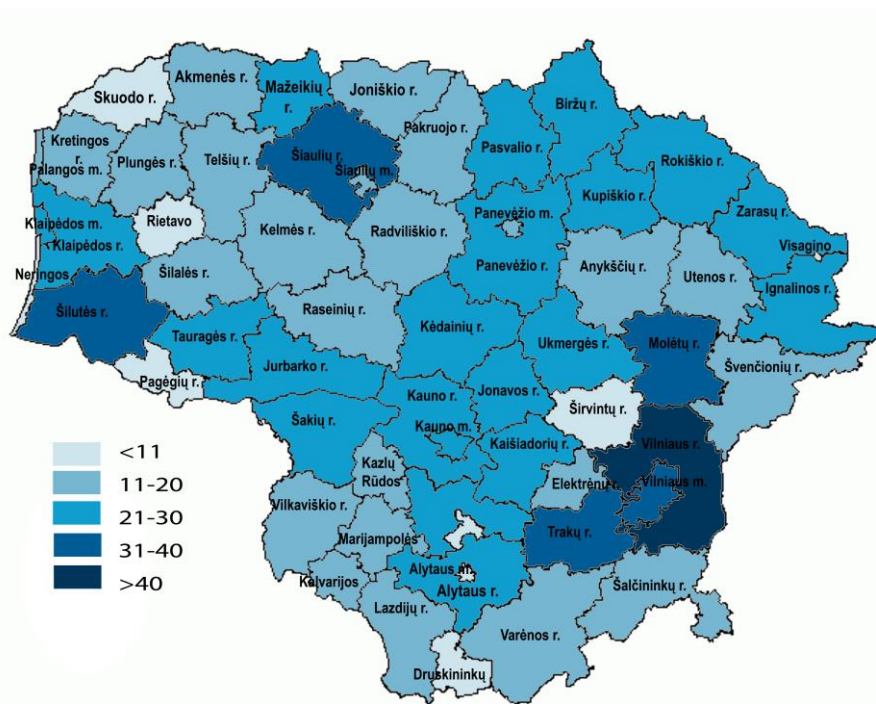
ŠIAULIŲ, ŠILUTĖS RAJONŲ
SAVIVALDYBĖSE

34-

MOLĖTŲ RAJONO
SAVIVALDYBĖJE

33-

TRAKŲ RAJONO
SAVIVALDYBĖJE



6 pav. Paskendimų atviruose natūraliuose vandens telkiniuose (maudantis ar įkritus) skaičius Lietuvos savivaldybių teritorijose, 2011- 2015 m.
Parengta pagal Higienos instituto duomenis.

PAGRINDINĖS PASKENDIMŲ PRIEŽASTYS

1. Pavojų neįvertinimas, nepaisymas arba ignoravimas;
2. Informacijos apie saugumą (nesaugumą) vandenyje stoka;
3. Neapribotas patekimas prie vandens telkinių;
4. Priežiūros stoka;
5. Galimybių išsigelbėti ar būti išgelbėtam nebuvimas.



!!! *Pagalvokite apie pavojus maudantis vandens telkiniuose ir padiskutuokite apie juos su klasės draugais.*

Kuo pavojingas:

- gylis;
- nuovargis;
- per šaltas vanduo;
- nepažįstamas krantas;
- status ir slidus krantas;
- srovė;
- per didelis atstumas nuo kranto;
- mėšlungis;
- šokas, netikėtai įkritus į vandenį;
- gausi vandens augmenija;
- girti suaugusieji?

1,30 m
gylis, kuriame gali maudytis
vaikai

KUR GALIMA MAUDYTIS, O KUR – NE?

Nesaugu maudytis nuošaliose vietose. Geriau pasirinkti įrengtą paplūdimio maudyklą arba vietą, kur maudosi daugiau žmonių. Dar geriau pasirinkti vietą šalia gelbėtojų stoties ar gelbėtojų prižiūrimose vietose. Šalia budintys gelbėtojai nelaimės atveju greičiau suteiks profesionalią pagalbą. O žinojimas, kad ištikus nelaimei, nelikssite vieni, padės jaustis saugiau ir leis labiau mėgautis maudynėmis.

Nesaugu maudytis nežinomame vandens telkinyje, kai nežinomas dugno nuolydis, gylis. Prie kranto gali būti seklu, bet vos už kelių žingsnių jau galite nesiekti kojomis dugno... Arba priešingai – šokdami nuo tiltelio į vandenį, galite susitrenkti, jei ten bus per seklu.

Nežinoma vieta gali pateikti ir kitų nemalonių staigmenų – tai dugne esančios duobės, gulintys akmenys, styrančios medžių šaknys. Ant dugno gali būti šiukšlių, stiklo šukių, šakų, akmenų – užlipus ant jų galima parklupti, susižeisti. Nežinomoje vietoje nušokus į vandenį galima stipriai susižaloti, atsitrenkus į dugne esančius daiktus.

Saugiausia maudytis įrengtų paplūdimių maudyklose. Jų vieta turi būti pažymėta ženklų “Bendras paplūdimys” ir (arba) ženklų “Maudytis leidžiama”. Vaikai gali maudytis numatytose ir plūdurais pažymėtose vietose, kur gylis ne didesnis kaip 1,30 m. Priėjimas prie vandens turi būti neslidus, neklampus, patogus ir saugus visiems, taip pat ir neįgaliems žmonėms. Įrengtuose paplūdimiuose, kurie gali ilsėtis daugiau kaip 100 poilsiautojų, turi būti medicinos ir gelbėjimo punktai, geriamojo vandens, įrengtos persirengimo kabinos, šiukšliadėžės, tualetai.



Ženklas
„Maudytis draudžiama“

KADA NEGALIMA MAUDYTIS?

Negalima maudytis:

- jeigu nežinote maudymosi vietos gylio, dugno ypatybių;
- jeigu esate labai pavargęs (smarkiai dirbote ar sportavote) ar blogai jaučiatės;
- jeigu esate perkaitęs;
- jei šalta;
- jeigu vandens temperatūra mažesnė nei 14^o C;
- vakare, kai tamsu;
- ką tik pavalgius, pilnu skrandžiu. Reikia palaukti mažiausiai pusvalandį, o dar geriau – valandą;
- valgant, kramtant kramtomąją gumą - lengva užspringti, o bandant įkvėpti oro, galima į kvėpavimo takus įtraukti vandens;
- jeigu artėja audra su perkūnija. Tuomet reikia eiti kuo toliau nuo paplūdimio,
- jeigu bangos didesnės nei 70 cm;
- Jeigu paplūdimyje iškelta raudona vėliava.

KAIP SAUGIAI ELGTIS VANDENYJE?



Mokėjimas plaukti negarantuoja saugaus maudymosi. Skęsta ir mokantys plaukti žmonės, todėl svarbu žinoti kaip saugiai elgtis vandenyje.

Neikite maudytis vienas! Vandenyje gali sutrikti sveikata, galite įsipainioti į žoles ar nuskendusį tinklą, gali išstikti mėšlungis ar nutikti kas nors netikėto. Jei pradėtumėte skęsti, kartu plaukiantis žmogus galėtų jums padėti.

Nesimaudykite per ilgai. 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. Pirmieji šios būklės simptomai – drebėjimas, kalenimas dantimis. Vos tai pajutus, reikia lipti iš vandens, nusišluostyti, apsirengti ir pasistengti sušilti – pabėgoti, pašokinėti ir pan.

Šokite į vandenį tik žinomose vietose. Daugeliui įšokti į vandenį nuo staus kranto ar nuo tiltelio yra didžiausia pramoga. Bet net puikiai plaukiantys ir mokantys nardyti, prieš nerdami turi gerai apžiūrėti krantą ir dugną - gal ten riogso akmuo ar nuskendusi valtis, o gal srovė atplukdė nuolaužų ar šakų... Nepažįstamose bei sekiose vietose jokių būdu negalima beatodairiškai šokti į vandenį - pirmiausia reikia lėtai brendant į vandenį išsiaiškinti gylį, dugno ypatybes ir įsitikinti, kad šuolis į vandenį nesukels skausmingų pasekmių. Šokti į vandenį galima vietose, kuriose gylis yra bent 3 metrai, tačiau negalima šokti nuo labai aukštų vietų : iš medžio, nuo tilto ir pan.



Šokdami į vandenį, saugokite galvą! Šokdami stačia galva į vandenį, ištieskite rankas į priekį, kitaip galite galva trenktis į dugną, gali įskilti stuburo slankstelis ir galite mirti ar likti neįgalus visam gyvenimui.



Nešokite į vandenį smarkiai įkaitę saulėje. Pirmiausia apsišlakstykite vandeniu, kad kūnas atvėstų. Įkaitusį kūną staiga panardinus į vandenį, raumenis gali sutraukti mėšlungis.



Nešokite į vandenį, kuriame daug besimaudančiųjų. Galite sužeisti juos ar susižeisti patys, galite panardinti kitus, gali būti sunku išnerti į paviršių per besimaudančius žmones.

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

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

Saugokite mažamečius vaikus. Nepalikite jų prie vandens be priežiūros nė akimirkai. Leiskite jiems maudytis tik su gelbėjimosi liemenėmis, o vaikams iki 5 metų amžiaus užvilkite specialias liemenes, turinčias galvos atramas. Pripučiami ratai, rankovės yra tik žaislai, o ne gelbėjimosi priemonė.

Neplaukiokite ant pripučiamų čiužinių, padangų kamerų, savadarbių plaustų ar kitų priemonių. Ypač jeigu nemokate plaukti.

Neplaukite toli. Neplaukite už plūdurių, nors ir esate geras plaukikas. Net gerai mokančiam plaukti sunku įvertinti savo jėgas, todėl dažnai vaikai nuplaukia per toli. Pajutus bent menkiausius nuovargio požymius, reikia nedelsiant plaukti į krantą.

Neplaukite paskui valtį, laivus. Nė nesiartinkite prie jų.

Stebėkite oro sąlygas. Jeigu artėja audros debesys – lipkite iš vandens. Prasadėjus audrai, lietuvi tikėtinos ir žaibo iškvos, o žaibuojant labai pavojinga būti ne tik vandenyje, bet ir krante. Vanduo yra labai geras elektros laidininkas, todėl drėgnas pakrantės smėlis taip labai gerai praleidžia elektrą. Žaibui trenkus kur nors netoliese, elektros srovė vandeniu ir drėgnu pakrantės smėliu gali atkelti ir mirtinai sužaloti.

Jeigu esate prisijungę prie interneto, paspauskite ant nuorodų:

Kaip šokti į vandenį? https://youtu.be/K_eUqCjjOAg

Nesimaudyk apsvaigęs! <https://youtu.be/ajG8N5yXyeU>

Nešokinėk į vandenį nežinomose vietose! <https://youtu.be/R94tuzEZNb8>

MAUDYMOŠI UPĖJE YPATUMAI

Jeigu upėje jus pagavo srovė, plaukite žemyn ant nugaros, kojomis į priekį ir stenkitės išsukti iš srovės.

Nemokantys labai gerai plaukti turėtų vengti maudymosi upėje. Maudymasis ir plaukiojimas upėje skiriasi nuo maudymosi ežere, nes upė teka, o tekančios upės srovės greitis gali būti pakankamai didelis, kad nepatyrusį plaukiką nuplukdytų žemyn upe. Upės srovės greitis įvairiose upėse skiriasi. Pavyzdžiui Neries upėje srovės greitis gali būti ir 0,6 m/s ir 1,9 m/s. Nemune - iki 1 m/s, bet potvynių metu gali siekti iki 1,5-1,8 m/s. Yra vandeningų upelių, kurie neša vandenį 2 m/s greičiu (7,2 km/h) O tai didesnis greitis nei vidutinis žmogaus ėjimo greitis.

Didžiausias upės srovės greitis yra farvateryje. Upės farvateris – tai upės vandens kelias – jie eina tiesiai, giliausia vagos dalimi, apeina kliūtis. Patekus į jį, ištrūkti nėra lengva, ypač vandeningose, srauniose, vingiuotose upėse, nes plukdanti vandens tėkmė prie kranto priartėja vietoje, kurioje sunku išlipti: prie stataus, upės ardomo kranto.

Nepatyrę plaukikai, brisdami į upę turi atsiminti, kad ji gali staigiai gilėti. Todėl ypač pavojinga stumdytis net ir sekloje upės vietoje. Susistumdžius ir netikėtai įkritus į vandenį, įkvepiama vandens. Tokiu atveju žmogus, iškilęs iš vandens, dažniausiai stipriai kosėja, būna užsimerkęs ir svirduliuoja. Tokiomis aplinkybėmis lengva žengti žingsnį į upės vidurį, kur gali būti staigus gylis. O juk upėje dar yra ir srovė...

Ne visos vietos upėje yra tinkamos maudytis. Atėjus maudytis prie upės nežinomoje vietoje, reikėtų ieškoti vietos ties vidiniu upės posūkio krantu – ten sekliu, nuožulnesnis dugnas, mažesnė srovė. Bet jeigu ketinate šokinėti į vandenį, reikėtų pasirinkti gilesnę vietą, žinoma prieš tai išsiaiškinus, ar po vandeniū nėra nugriuvusių medžių ar kitokių kliūčių. Gilesnes vietas upėje galima atpažinti pagal statesnį upės krantą, tačiau tokiose vietose bus ir greitesnė srovė.

Upės, kurių vagoje yra akmenų yra pavojingesnės. Akmenys yra kliūtis vandens tėkmei, todėl šalia jų formuojasi vandens sūkuriai, o sekloje upėse, kuriose akmenys matyti kyšantys iš vandens, už akmenų, vandens tekėjimo kryptimi susiformuoja ir duobės. Nepatyręs plaukikas, nešamas srovės, gali tikėtis, kad prie akmens jis galės sustoti. Tačiau gali nutikti priešingai – ties akmeniu srovė sustiprėja (nes upei reikia apeiti kliūtį), ir sūkurys gali panardinti į duobę, susiformavusią tiesiai už akmens.

Lietuvos upėse pasitaiko iš smėlio, gargždo, akmenų susiformavusių seklumų (rėvų). Jos gali būti iškilusios virš vandens, sudarydamos nedidelius slenksčius. Tokiose vietose upė labai srauni. Jokiu būdu negalima šokinėti per kyšančius akmenis. Šlapi akmenys būna labai slidūs, paslydus galima susižeisti. O įsmukus į sraunų vandenį prie kyšančio akmens, galima pataikyti ir į susiformavusią duobę.

Upėse yra užvartų, kurios susiformuoja dėl nuvirtusių į vagą medžių ir įvairių pasroviui atneštų šakų, žolių ir pan. Upės srovė ties užvartomis yra labai stipri – vanduo veržiasi pro šakas ir nuolaužas lyg per koštuvą ir nešamas srovės žmogus jose gali „įstrigti“. Jeigu srovė neša į užvartą – reikia ištiestomis rankomis stumtis nuo šakų, kibtis į jas ir stengtis atsistumti į šoną.



PAVOJAI IR SAUGUS ELGESYS EŽERE

Norint saugiai pasiplaukioti ežere reikia laikytis bendrų saugumo vandenyje taisyklių. Maudymosi ežeruose ypatumai priklauso nuo ežero dydžio, jo gylio, užaugimo vandens augalija. Ežero vanduo neskaidrus, todėl sunku vizualiai įvertinti jo gylį ar pakrantės saugumą. Tačiau pagal ežero augmeniją galima orientuotis apie gylį tam tikrose vietose. Pavyzdžiui, meldų-nendrių juosta žymi 2 metrų gylį, o lelijos gali augti ir 4 metrų gylyje. Tačiau jeigu ežeras labai užaugęs, jo dugnas bus uždumblėjęs, o gylis gali būti 1-3 metrai. Toks gylis netinkamas šokinėti į vandenį nuo tiltelio.

Ežeruose augančios žolės trukdo plaukti. Žolės nepavojingos, bet į jas galima įsipainioti. Jeigu įplauktėte į žoles, jų nespardykite, neraukite, o atsargiai ramiai išplaukite į švarų vandenį. Jeigu vis tik įsipainiojote į žoles, pasistenkite nusiraminti, atsigulti ant nugaros ir, švelniai judinant kojas, bandyti išsilaisvinti.

Neplaukiokite skersai ar išilgai ežero. Tikrai pakanka pasiplaukiojimo netoli kranto. O ir nutikus nelaimei, ar blogai pasijutus, bus lengviau pasiekti krantą. Stenkitės plaukioti nuo kranto matomoje zonoje, kad žmonės, esantys krante, galėtų jus pastebėti, jeigu šauksitės pagalbos.

KAIP SAUGIAI PLAUKIOTI VALTIMI?



Ne tik vaikai, bet ir suaugusieji mėgsta pasiirstyti ar paplaukioti valtimis. Tokia pramoga gali būti smagi arba pavojinga – viskas priklauso nuo to, ar pakanka žinių ir supratimo kaip plaukioti valtimi saugiai...

Dar prieš įlipant į valtį reikia išsiaiškinti keletą dalykų:

- Ar neartėja audra?
- Ar visiems pakanka gelbėjimosi liemenių?
- Ar valtyje yra gelbėjimo ratas?
- Ar valtyje nebus neblaivių asmenų?
- Ar valtis neleidžia vandens?
- Ar plaukiančių valtimi nebus per daug?
- Ar plauksiantys su vaikais suaugusieji moka plaukti?

Jei artėja audra, valtimi plaukti negalima, o audrai užklupus ežere, reikia kuo skubiau plaukti į artimiausią krantą. Plaukti valtimi per audrą yra pavojinga. Per audrą dažniausiai pučia stiprus vėjas, lyja smarkus lietus ir griaudėja perkūnija. Pakilęs vėjas šiauria ežerą, kelia bangas ir valtį valdyti darosi labai sunku. Bangų blaškoma valtis gali apvirsti. Stipriai lyjant, valtyje kaupiasi vanduo, ji sunkėja, yra giliau į ežerą ir gali pradėti skęsti.

Perkūnijos metu būti valtyje mirtinai pavojinga. Į metalines valtys dalis gali trenkti žaibas – valtis suduš, o valtyje esantys žmonės patirs žaibo smūgį ir įkris į vandenį.

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 turi prižiūrėti, kad vaikai valtyje neišdykautų, nesisuptų. Patariama sodinti į valtį ne daugiau kaip du vaikus vienam suaugusiajam.

Neblaivūs asmenys valtyje kelia pavojų visiems plaukiantiems – nepaisydami savo sulėtėjusių reakcijų ar net sutrikusios koordinacijos, jie elgiasi rizikingiau, pervertina savo jėgas, o bėdos atveju nėra pajėgūs pagelbėti kitiems. Ypač pavojinga plaukti valtimi, kurią irkluoja (valdo) neblaivus žmogus. Tai tas pats, kaip važiuoti automobiliu, kurį vairuoja girtas vairuotojas...

Valtis turi būti techniškai tvarkinga. Ji neturi leisti vandens, irklai turi būti pritvirtinti, kad būtų galima stabiliai valdyti valtį. Valtyje būtina turėti indą vandeniui iš valtys išsemti, nes vanduo vis tiek patenka į valtį: prilija, prisitaško vandens įlipant, irkluojant, traukiant žuvį ir pan.



Nepakanka turėti gelbėjimosi liemenę – ją reikia vilkėti!



Valtyje reikia sėdėti ramiai. Vaikščioti po valtį, keistis vietomis, stovėti valtyje yra pavojinga, nes galima įsiūbuoti valtį ir ji apvirs. Ypač pavojinga išdykauti valtyje, ją supti. Net žvejojant reikia užmesti meškerę ne stovint, o sėdint. Pagavus didelę žuvį, traukti ją atsargiai, be staigių judesių. Stovint valtyje ir mojuojant rankomis labai lengva prarasti pusiausvyrą ir iškristi iš valties.

Iškritus ar iššokus iš valties ežere, įlipti į ją yra sudėtinga. Iššokti iš valties paplaukioti ežere gali tik labai gerai mokantys plaukti žmonės. Tačiau iškritus ar iššokus paplaukioti, joku būdu negalima lipti atgal per valties šoną – valtis lengvai persiveria ir apvirsta, o juk valtyje gali būti nemokančių plaukti žmonių. Bandyti įlipti į valtį galima tik pro galinę valties dalį.

10 PRIEŽASČIŲ VALČIAI APSIVERSTI IR NUSKĘSTI:

- Perpildyta valtis (per daug žmonių);
- Neteisingai paskirstytas svoris valtyje;
- Bandytas įlipti į valtį atvirame vandenyje;
- Staigūs perėjimai iš vienos valties pusės į kitą;
- Žaibo smūgis;
- Didelės bangos;
- Prakiurusi (vandenį leidžianti) valtis;
- Šuolis iš valties į vandenį;
- Girti asmenys valtyje;

Jeigu esate prisijungę prie interneto, paspauskite ant nuorodos:
Kaip elgtis iškritus iš valties? <https://youtu.be/aeFwACAf-vw>



PAVOJAI IR SAUGUS ELGESYS JŪROJE



Baltijos jūra nėra draugiška poilsiautojams. Šaltas vanduo, bangų išmuštos duobės bei klaidingos povandeninės srovės gali apkartinti poilsį bei maudynes jūroje.

Nevertėtų rizikuoti ir maudytis jūrose gelbėtojų neprižiūrimose vietose. O ir tose vietose kur dirba gelbėtojai – reikia žiūrėti – kokios spalvos vėliava plazda prie gelbėtojų stoties.

Lietuvai tapus Europos Sąjungos nare, Lietuvos vandens gelbėtojų asociacija įstojo į tarptautinę Europos žmogaus gyvybės gelbėjimo federaciją ir nuo 2004 metų Lietuvoje pradėta taikyti vieninga Europoje ir kitose šalyse taikoma poilsio paplūdimių ženklavimo sistema pagal tarptautinį standartą ISO 20712-2 “Paplūdimio saugumo vėliavų naudojimo reikalavimai: jų spalva, forma, reikšmė, apibūdinimas”.



Tarptautinės žmogaus gyvybės gelbėjimo federacijos (ILS) ženklas



Lietuvos vandens gelbėtojų asociacijos ženklas



Šalia gelbėtojų stoties keliama raudonos spalvos vėliava įspėja poilsiautojus, kad maudytis draudžiama. Geltona spalva reiškia - maudytis pavojinga. Dviejų spalvų - raudona ir geltona vėliava pažymi, kad čia dirba gelbėtojai:



Geltona – vidutinis pavojus – maudytis pavojinga;

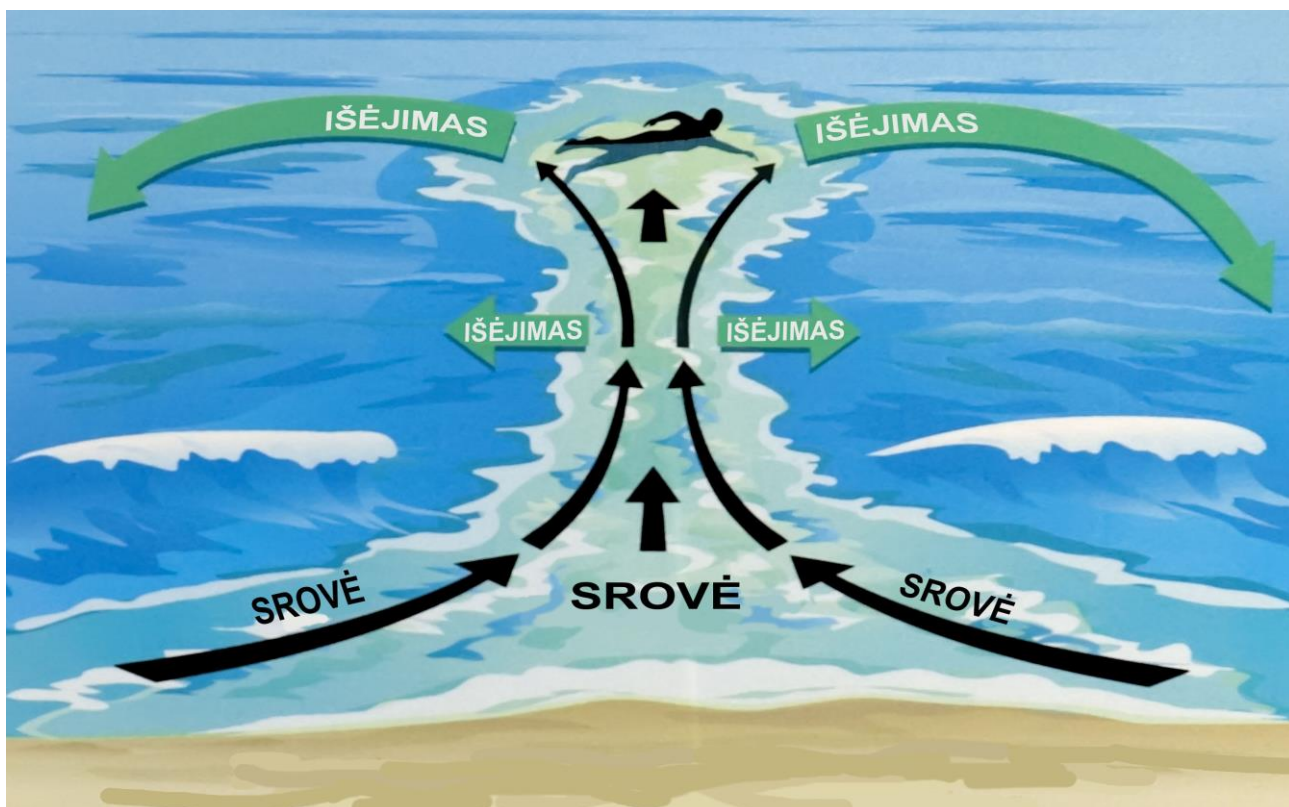


Raudona – didelis pavojus – maudytis draudžiama;



Raudona virš geltonos – rekomenduojama maudymosi vieta, prižiūrima gelbėtojų.

POVANDENINĖS SROVĖS



- Nekovok su srove;
- Plauk į šoną nuo srovės, o ištrūkęs iš srovės – į krantą;
- Jei negali ištrūkti, leisk srovei tave nešti;
- Šaukis pagalbos ir mojuok ranka.

Jūra pavojingiausia po audros, kai vėjas nurimsta ir pasikeičia jo kryptis. Tuomet jūroje susidaro sūkoriai, sustiprėja povandeninės srovės, nešančios nuo kranto į jūrą. Daugelis, įbridę į jūrą yra pajutę, stiprią, verčiančią iš kojų povandeninę srovę. Tokios srovės yra labai pavojingos patekus į duobę ir netekus dugno atramos. Be to duobėse susidaro sūkoriai, kurie pagauna žmogų, o povandeninė srovė jį nuplukdo tolyn nuo kranto.

Pavojingos povandeninės srovės jūros pakrantėje požymiai:

- **Ramaus vandens tarpas tarp dviejų lūžtančių bangų;**
- **Kitokia vandens spalva – dažniausia tamsesnio vandens juosta;**
- **Dumbliai, oro burbulai, “šiukšlės”, plaukiančios į jūrą nuo kranto;**
- **Neramus, sūkuringas vanduo kranto zonoje.**

Jeigu esate prisijungę prie interneto, paspauskite piktogramą:



otkn_703c_ripcurrentscience_sm.mp4

Netikėtai įsmukęs į duobę, žmogus panyra, gauna gurdžius vandens ir ima blaškytis, intensyviai kvėpuoti. Reikėtų pasistengti nepanikuoti, o sulaukyti kvėpavimą ir atsispirti iš duobės kojomis.

Jeigu jus pagavo povandeninė jūros srovė - išlikite ramus. Lėtai plaukite išilgai kranto linijos arba atsipalaiduokite ir leiskite srovei nešti jus už bangų mūšos, kol srovė nusilps, o tuomet plaukite išilgai kranto linijos, kol bangos jus pradės nešti į krantą.. Povandeninės srovės – tai ne grįžtamosios bangos. Jos netraukia po vandeniu. Kiek galite, plaukite stačiomis ar plūduriuokite vandens paviršiuje, kol galėsite išplaukti iš srovės ir pasukti link kranto.

Plaukdami į krantą, neskubėkite, tausokite jėgas, leiskite bangoms jus nešti į saugų krantą. Neeikvokite jėgų kovojant su bangomis – artėjant kiekvienai bangai, stenkitės energingai dirbti rankomis ir kojomis, kad praplauktumėte bangos ketera kaip galima toliau. Kai tik banga praeina, reikia atsipalaiduoti ir laukti kitos bangos.

RŪKAS

Susidarius tam tikroms oro sąlygoms, kai ant šilto vandens užslenka šalta oro masė (vanduo šiltas, o vėjas šaltas), pajūryje net ir dieną gali susiformuoti tirštas rūkas. Jis gali susiformuoti labai staiga, o matomumas pakrantėje gali tesiekti kelis metrus. Maudytis tokiomis sąlygomis yra ypač pavojinga – labai lengva prarasti orientaciją ir nebesuvokti kurioje pusėje krantas. Net jeigu jūra labai rami, galite pasirinkti netinkamą kryptį ir eiti gilyn į jūrą, ar lygiagrečiai krantui, pervargti, supanikuoti, patekti į gilesnę zoną ir pradėti skęsti. Nepadės net gelbėtojai, saugantys paplūdimį, nes jie tirštame rūke dėl prasto matomumo jūsų tiesiog nematys. Todėl, **esant rūkui, į jūrą nė nebriskite.**

KĄ DARYTI, JEIGU PRADĖJOTE SKĘSTI?



Jei į kvėpavimo takus pateko vandens ir pradėjote kosėti, apsiverskite ant nugaros ir, nedarant staigių judesių, atsikosėti.

Jei vandenyje raumenis sutraukė mėšlungis, stenkitės nepanikuoti (net ir mėšlungio atveju galite valdyti galūnę), įtempkite raumenį ir plaukite į krantą.

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

KĄ DARYTI, PAMAČIUS SKĘSTANTĮ ŽMOGŲ?

Pamatę skęstantį žmogų, šaukdami mėginkite atkreipti aplinkinių dėmesį ir iškvieskite gelbėjimo tarnybas tel. 112.

Saugiausias gelbėjimo būdas yra mesti skęstančiajam plūduriuojantį daiktą – kamuolį, čiužinį, gelbėjimo ratą, virvę ir pan.

Jei to neįmanoma padaryti ar asmuo yra per toli, pamėginkite gelbėti skęstantį, priplaukę prie jo su kokia nors plaukiojimo, gelbėjimo ar parankine priemone, kuri neskęsta ir paduoti skęstančiajam per saugų atstumą kokį nors daiktą, į kurį jis galėtų įsikibti: lazda, storą medžio šaką, čiužinį.

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



- Mokykitės plaukti.
- Neplaukite vienas.
- Maudykitės tik saugiose vietose.
- Pagalvokite apie artimuosius, kurie gali nesulaukti jūsų sugrįžtant į namus.

Vanduo – tai stichija, kuri traukia žmones. Ypač – vaikus. Jeigu netoli vandens telkinio dinga vaikas – pirmiausia jo reikia ieškoti vandenyje.

Jeigu esate prisijungę prie interneto, paspauskite ant nuorodų:

Kaip gelbėti skęstantį žmogų?

<https://www.youtube.com/watch?v=EUK2PTbJLp8>

Pirmoji pagalba skęstančiajam

<https://www.youtube.com/watch?v=529YPzPifUM>

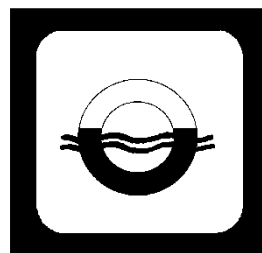
PAPLŪDIMYJE REKOMENDUOJAMI INFORMACINIAI ŽENKLAI



Informacinis stendas



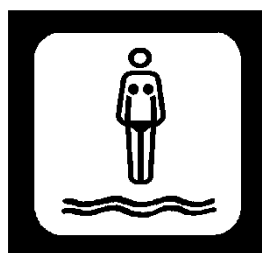
Medicinos punktas



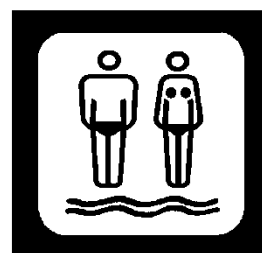
Gelbėjimo punktas



Invalidų takas



Moterų paplūdimys



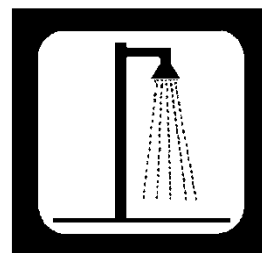
Bendras paplūdimys



Geriamasis vanduo



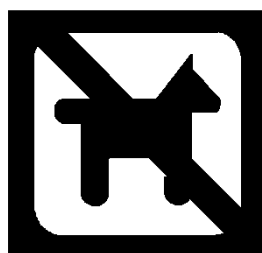
Tualetas



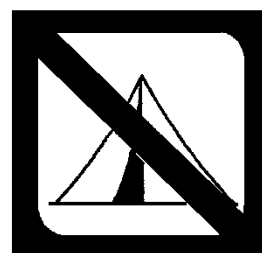
Dušas



Šiukšliadėžė



Vesti naminius
gyvūnus draudžiama



Rengti stovyklavietes
draudžiama

Literatūra ir šaltiniai

1. Alina Paškevičiūtė ir kt. *Civilinė sauga mažiems ir dideliems*. Vilnius, 2007, 248 psl. ISBN 978-9955-611-11-0.
2. *Kaip elgtis vandenyje*, Prieiga per internetą <<http://www.vpgt.lt/go.php/lit/Kaip-elgtis/198>>
3. Lietuvos higienos norma HN 92:2007 „Paplūdimiai ir jų maudyklų vandens kokybė“
4. *American Red Cross swimming and water safety*. 2009, 244 psl. ISBN: 978-1-58480-446-8. Prieiga per internetą <https://www.redcross.org/images/MEDIA_CustomProductCatalog/m3240085_SwimmingWaterSafety.pdf>
5. Diana Mekšriūnaitė. *Saugus elgesys prie vandens ir vandenyje*. [žiūrėta 2016-06-12]. Prieiga per internetą <[http://smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Sveikatos_mokymas/Patarimai/Patarimai%20\(elgsena%20prie%20vandens\).pdf](http://smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Sveikatos_mokymas/Patarimai/Patarimai%20(elgsena%20prie%20vandens).pdf)>
6. *Safety of European Beaches. Operational guidelines*. [žiūrėta 2016-07-05]. Prieiga per internetą <<http://europe.ilsf.org/sites/europe.ilsf.org/files/Safety.pdf>>
7. Vilniaus miesto tarybos sprendimas Nr. 124 „Dėl Vilniaus paplūdimių ir jų maudyklų įrengimo bei eksploatavimo ir žmonių elgesio vandens telkiniuose taisyklių tvirtinimo“ 2000 12 13. [žiūrėta 2016-07-12]. Prieiga per internetą <<https://www.vilnius.lt/vaktai/Default.aspx?Id=3&DocId=21024459>>

UGNIAGESIŲ GELBĖTOJŲ MOKYKLA

Civilinės saugos mokymo skyrius

2016 m.

www.ugm.lt

Parengė: Renata Baniulienė

El.paštas: renata.baniuliene@vpgt.lt