



SAUGUS ELGESYS PRIE VANDENS TELKINIŲ

Vasara – pats smagiausias metų laikas, kuomet laukia atostogos, draugai, gamta ir pramogos.

O, kad atostogauti būtų smagu ir, svarbiausia, saugu, primename kokia svarbi žmogaus gyvybė ir pateikiame patarimus kaip elgtis prie vandens ir vandenyje bei ką daryti jei žmogus skęsta.

KUR GALIMA MAUDYTIS, O KUR – NE?

Nesaugu maudytis nuošaliuose 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 ženklu “Bendras paplūdimys” ir (arba) ženklu “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.

KADA NEGALIMA MAUDYTIS?

Negalima maudytis:

- jeigu nežinote maudyimosi 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°C;
- vakare, kai tamsu;
- ką tik pavalgus, 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.

Neeikite maudytis vienas!

Vandenyje gali sutrikti sveikata, galite įsipainioti į žoles ar nuskendusį tinklą, gali ištikti 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 – pabėgioti, pašokinėti ir pan.

Šokite į vandenį tik žinomose vietose.

Daugeliui išokti į vandenį nuo stataus 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 nuskendusio valtis, o gal srovė atplukdė nuolaužų ar šakų... Nepažįstamose bei sekliose 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 vandeniui, 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 akimirksniui. 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. Prasidėjus audrai, lietu tikėtinos ir žaibo iškrovos, 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 vandeniui ir drėgnu pakrantės smėliu gali atkelti ir mirtinai sužaloti.

MAUDYMOŠI UPĖJE YPATUMAI

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 Neris 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 sekiau, nuožulnesnis dugnas, mažesnė srovė. Bet jeigu ketinate šokinėti į vandenį, reikėtų pasirinkti gilesnę vietą, žinoma prieš tai išsiaiškinus, ar po vandeniui 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 sukurs 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 gylis, 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 įplaukėte 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, nyra 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 būtinai reikia turėti indą vandeniui iš valtys išsemti, nes vanduo vis tiek patenka į valtį: prilyja, prisitaško vandens įlipant, irkluojant, traukiant žuvį ir pan.

Valtyje reikia sėdėti ramiai. Vaikščioti po valtį, keistis vietomis, stovėti valtyje yra pavojinga, nes galima išsiūbuoti 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 valtys.

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, jokių būdu negalima lipti atgal per valties šoną – valtis lengvai persisveria 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

PAVOJAI IR SAUGUS ELGESYS JŪROJE

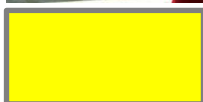
Baltijos jūra nėra draugiška poilsiautojams. Šaltas vanduo, bangų išmuštos duobės bei klastingos povandeninės srovės gali apkartinti poilsį bei maudynes jūroje.

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 ženklinimo sistema pagal tarptautinį standartą ISO 20712-2 “Paplūdimio saugumo vėliavų naudojimo reikalavimai: jų spalva, forma, reikšmė, apibūdinimas”.



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



Jeigu pagavo srovė:

- 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 sūkurių, 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 sūkurių, 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.

Netikėtai įsmukęs į duobę, žmogus panyra, gauna gurkšnį 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 nebriskite.**

KAŲ 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 napanikuoti (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.

KAŲ 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.

Kaip suprasti ar žmogus skęsta. Atmintinė

