

## Pagrindinės elgsenos vandenyje taisyklės

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro visuomenės sveikatos administratoriai perspėja, kad Lietuvoje pagal mirčių paskendus rodiklį esame ES „čempionai“: 2009 m. 100 tūkst. gyventojų teko 8,9 nuskendusiojo, 2011 m. – 7,9, 2012 m. – 7,8 (ES vidurkis – 1,58). Vaikų iki 19 metų Lietuvoje taip pat nuskęsta daugiausiai, palyginti su kitomis Europos šalimis. Be to, tai viena pagrindinių vaikų išorinių mirčių priežasčių.

Tai viena iš išorinių mirties priežasčių, kurios galima išvengti, imantis teisingų politinių sprendimų, vykdant tinkamas prevencines programas ir atkreipiant visuomenės dėmesį, skatinant sąmoningumą.

„Airijos vandens sauga“ – vienas iš gerųjų skendimų prevencijos pavyzdžių. Ši asociacija įkurta 1971 m. ir iki šiol sėkmingai dirba, atkreipdama dėmesį į saugą vandenyje.

Asociacija ruošia patrauklią informacinę medžiagą vaikams ir suaugusiesiems su gražiais spalvingais paveikslėliais, žaidimais (sujungti paveikslėlių eiliškumą ir pan.), šmaikščiais aprašymais. Šiuo metu airiai parengę šiuos lankstinukus: „Vandens sauga namuose“, „Vandens sauga baseine“, „Vandens sauga fermoje“, „Kaip saugiai ir smagiai plaukti valtimi“, „Būk saugus atostogų metu“, „Kaip saugiai plaukioti“. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras ketina šiuos lankstinukus išleisti lietuvių kalba.

Prasidėjus maudymosi sezonui, primename pagrindines taisykles, kurias reiktų prisiminti brandant į vandens telkinį:

1. Plaukiok su kitais žmonėmis, niekada neplaukiok vienas.
  2. Neplaukiok iškart po valgio.
  3. Neplaukiok tamsoje, kai esi įkaitęs nuo saulės ar pavargęs.
  4. Venk plaukioti keistose, nepažįstamose vietose.
  5. Niekada neplauk paskui dreifuojančius objektus.
  6. Nemirk vandenyje per ilgai.
  7. Neplauk giliai į jūrą.
  8. Plauk lygiagrečiai krantui ir arti jo.
  9. Klausyk gelbėtojų ir plaukiok vėliavėlėmis paženklintame plote.
  10. Nenaudok pripučiamų čiužinių, ratų ir panašių daiktų jūroje.
  11. Atkreipk dėmesį į ženklumą paplūdimyje.
  12. Niekada nesityčiok iš kitų ir neversk rizikingai elgtis.
  13. Prieš nešdamasis į vandens telkinį plaukimo įrangą, išmok ja naudotis.
  14. Išmok pirmosios pagalbos pagrindus.
- Linkime visiems puikios ir saugios vasaros!

Pagal „Irish Water Safety“ medžiagą parengė Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Neinfekcinių ligų profilaktikos skyriaus vedėjo pavaduotoja Viktorija Andreikėnaitė

Daugiau informacijos ieškokite <http://www.iws.ie/guides-page.html>