

Saugus elgesys prie vandens ir vandenyje

Vasara – pats smagiausias metų laikas, kuomet laukia atostogos, draugai, gamta ir pramogos. O, kad atostogauti būtų smagu ir, svarbiausia, saugu, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro visuomenės sveikatos administratoriai dar kartą 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. Žinoma, kad didžioji dalis Lietuvoje nuskendusiu suaugusiųjų buvo neblaivūs.
- Neplaukiokite vieni. Jei pradėtumėte skęsti, kartu plaukiantis žmogus galėtų jums padėti.
- Nesimaudykite už gylį ribojančių plūdurių. Būtina visada paisyti paplūdimyje esančių ženklų ir vėliavos įspėjimų. Ženklų ir vėliavų reikšmės galima rasti Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro tinklalapio www.smlpc.lt skiltyje „Atmintinės, lankstukai, plakatai–Plakatai“.
- Plaukiokite tik gelbėtojų prižiūrimose vietose. Šalia budintys gelbėtojai nelaimės atveju greičiau suteiks profesionalią pagalbą.
- Į seklių ar nepažįstamą vandens telkinį iš pradžių visada reikia bristi, o ne nerti ar šokti. Nėrimas į vandenį galva į priekį yra viena dažniausių galvos ir kaklo traumų priežasčių.
- 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.
- Visada nepertraukiamai ir iš arti stebėkite prižiūrimą vaiką, esantį vandenyje ar šalia vandens. Vaikai iki 5 metų amžiaus skęsta tyliai, nes panėrę į vandenį jie nesuvokia, kas vyksta. Jiems nuskęsti užtenka kelių sekundžių, todėl mažamečių skendimų rizika yra itin didelė.
- Negalima vartoti alkoholio, kai prižiūrite besimaudančius ar prie vandens žaidžiančius vaikus.
- Nepalikite vaikų saugoti vyresniems vaikams, nes jie nėra tokie atidūs ir atsakingi kaip suaugusieji.
- Leiskite vaikams maudytis tik su gelbėjimosi liemenėmis, o vaikams iki 5 metų amžiaus rekomenduojama dėvėti specialias liemenes, turinčias galvos atramas. Pripučiami ratai, rankovės yra tik žaislai, o ne gelbėjimosi priemonė.
- Negalima leisti vaikams maudytis praėjus mažiau nei 60 min. po valgio, taip pat negalima maudytis kramtant.
- Paaiškinkite vaikams saugaus elgesio vandenyje taisykles.

- Aptverkite prie namų esančius atvirus vandens telkinius ir baseinus iš visų pusių ne mažesne nei 120 cm tvora su rakinamais ar kitaip tvirtai uždaromais ir vaikams neatidaromais varteliais.

Jei žmogus skęsta

- Jei kitas žmogus skęsta, pirmiausia šaukitės pagalbos, atkreipkite kitų žmonių dėmesį, kvieskite gelbėjimo tarnybas numeriu 112.
- Jei įmanoma, paduokite skęstančiajam virvę, storą lazda ar kitą priemonę, kad galėtumėte jį ištraukti į krantą.
- Pats gelbėkite, tik jei mokate gerai plaukti, žinote, kaip prisiartinti ir nugabenti skęstantįjį į krantą. Skęstantis žmogus būna apimtas panikos, griebiasi ir nardina gelbstintį žmogų, todėl grėsmė kyla abiem.
- Jei turite gelbėjimo priemonę (ratą, plūdūrą), paduokite ją skęstančiajam per maždaug 1,5 m atstumą, laikydami ją prieš save, tada tempkite jį į krantą. Jei tokio daikto neturite, prie skęstančiojo prisiartinkite iš nugaros, kad skęstantis žmogus jūsų nesugriebtų. Galite panerti, už kojų apsukti skęstantįjį ir išnerti toje pačioje vietoje arba panėrę išnerti jam už nugaros. Jei žmogus skęsta upėje, reikia pabėgėti į priekį prieš skęstantįjį ir pasitikti jį plaukiant prieš srovę.
- Jei skęstantis žmogus jus sugriebė – išsilaisvinkite nuo jo. Tai galite daryti stumdami jo smarką nuo savęs, atsispirdami kojomis ar atsistumdami rankomis nuo jo krūtinės, lauždami rankas ar kitais būdais.
- Adekvačiai reaguojantis į aplinką nukentėjęs gali laikytis gelbstinčiam žmogui už pečių (galima plaukti ant nugaros arba ant pilvo). Jei nukentėjęs asmuo yra be sąmonės, gelbstintis asmuo turi laikyti jo galvą taip, kad į burną nepatektų vandens (suimti už pažastų ar už apatinio žandikaulio, plaukti ant nugaros). Tai reikalauja didelės fizinės jėgos ir išvermės.
- Parplukdžius skendusį žmogų į krantą, jei jo gyvybinės funkcijos yra sutrikusios, teikti pirmąją pagalbą, kol atvyks gelbėjimo tarnybos. Kaip teisingai suteikti pirmąją pagalbą, galite rasti Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro tinklalapio www.smlpc.lt skiltyje „Atmintinės, lankstukai, plakatai– Traumų ir nelaimingų atsitikimų prevencija“
- Vaizdo medžiagą apie saugią elgseną prie vandens galite rasti Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento tinklalapio www.vpgt.lt skiltyje „Kaip elgtis vandenyje?“

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Neinfekcinių ligų profilaktikos skyriaus vedėjo pavaduoja Diana Mekšriūnaitė