SAUGUS ELGESYS VANDENYJE

Vanduo gali suteikti daug džiaugsmo, tačiau neatsargus elgesys prie vandens telkinių ar vandenyje gali baigtis nelaime. Kad poilsis būtų saugus, laikykitės šių rekomendacijų.

Ką svarbu žinoti prieš maudantis?

Prižiūrėkite vaikus
Nepalikite mažamečių vaikų prie vandens telkinių be priežiūros net trumpam. Vaikai prie vandens turi būti nuolat matomi suaugusiųjų.

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

Rinkitės saugias maudymosi vietas
Nesimaudykite nežinomose, nuošaliose vietose. Geriau pasirinkite paplūdimį arba vietą, kur maudosi daugiau žmonių ir kur yra budintys gelbėtojai.

Nepervertinkite savo galimybių
Neplaukite už plūdurų, nors ir esate geras plaukikas.

Nešokinėkite į nepažįstamą vandenį
Nešokite į vandenį nežinomoje vietoje – galite susižaloti atsitrenkę į dugną ar po vandeniu esančius daiktus.

Maudykitės atsakingai
Nesimaudykite iškart po valgio ar pavartoję alkoholinių gėrimų.

Į vandenį eikite palaipsniui
Perkaitę saulėje nešokite staiga į vandenį – prieš tai apsitaškykite vandeniu.

Laikykitės atokiau nuo laivų
Negalima plaukti į laivų farvaterį arba artintis prie praplaukiančių laivų – pavojų gali kelti vandens srovės ir laivų sraigtai.

Nenaudokite nesaugių plūduriavimo priemonių
Neplaukiokite ant pripučiamų čiužinių, padangų kamerų, savadarbių plaustų ar kitų tam nepritaikytų priemonių.

Atsargiai elkitės valtyje
Ypač pavojinga išdykauti valtyje, vaikščioti joje ar ją supti – valtis gali apvirsti.

Ką daryti, jei pradėjote skęsti?

- Pasistenkite išlikti ramūs.
- Įkvėpkite kuo daugiau oro.

- Atkreipkite aplinkinių dėmesį – mojuokite rankomis ir šaukite.

Pamačius skęstantį žmogų

- Šaukdami mėginkite atkreipti aplinkinių dėmesį.
- Nedelsdami skambinkite skubiosios pagalbos tarnybų ryšio numeriu **112**.
- Įsitikinkite, ar šalia nėra gelbėjimo priemonės – gelbėjimo rato, valties, virvės ar kitos plūduriuojančios priemonės.
- Jeigu įmanoma, pasiekite skęstantįjį ranka, lazda, stora medžio šaka arba numeskite jam virvę.
- Jei šalia nėra kitų galimybių, prie skęstančiojo artėkite plaukiojimo priemone ir perduokite gelbėjimo priemonę iš saugaus atstumo.

Svarbu: gelbėti skęstantį vandenyje turėtų tik žmogus, kuris gerai plaukia, išmano gelbėjimo būdus ir moka juos taikyti praktiškai.

Naudinga medžiaga

Saugus elgesys vandenyje (metodinė medžiaga ir rekomendacijos)

- Saugus elgesys vandenyje (pristatymas paskaitai 1–5 klasių mokiniams) – PDF | PPT
- Saugus elgesys vandenyje (pristatymas paskaitai 6–8 klasių mokiniams) – PDF | PPT
- Saugus elgesys vandenyje (pristatymas paskaitai 9–12 klasių mokiniams) – PDF | PPT