

SAUGUS ELGESYS PRIE VANDENS

Vasara - pats smagiausias ir šilčiausias metų laikas, kuomet laukia atostogos, draugai, gamta ir pramogos. Kad atostogauti būtų smagu ir, svarbiausia, saugu, reikia prisiminti kaip saugiai elgtis prie vandens telkinių, siekiant išvengti nelaimingų atsitikimų.

SUAUGUSIŲJŲ ELGESYS

- Niekada neikite į vandenį apsvaigę nuo alkoholio ar kitų psichoaktyviųjų medžiagų. Apsvaigęs žmogus neadekvačiai reaguoja į aplinką, pervertina savo galimybes.
- 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.
- Plaukiokite tik gelbėtojų prižiūrimose vietose.
- Į seklių ar nepažįstamą vandens telkinį iš pradžių visada reikia bristi, o ne nerti ar šokti.
- 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.

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.

