

Šalį užklupus karščiams, vis daugiau laiko praleidžiame prie vandens telkinių. Aktyviausiai maudynėmis džiaugiasi vaikai, tačiau juos prižiūrėti reikia akyliausiai. Lietuvos plaukimo federacijos (LPF) kartu su lietuvišku prekybos tinklu „Maxima“ vykdomo „Mokėk plaukti ir saugiai elgtis vandenyje“ projekto vadovė ir plaukimo trenerė Milda Šeibokaitė pataria, į ką derėtų atkreipti dėmesį prie vandens laiką su vaikais leidžiantiems tėvams.

Paprastos taisyklės gali išgelbėti gyvybę

Esminės taisyklės poilsiaujant su vaikais prie vandens nėra sudėtingos. Kaip pabrėžia M. Šeibokaitė, svarbiausia nepalikti vienu vaikų prie vandens ir vandenyje. Juos derėtų stebėti nepertraukiamai ir iš arti, nes mažieji iki 5 metų amžiaus skęsta tyliai – panirę į vandenį jie nesuvokia, kas vyksta, todėl jiems nuskęsti užtenka kelių sekundžių.

Vaikams iki 5 metų amžiaus vandenyje rekomenduojama dėvėti specialias liemenes, turinčias galvos atramas. Prieš lipant į vandenį M. Šeibokaitė tėvams pataria įdėmiai įvertinti aplinką – krantą, vandens telkinio dugną, temperatūrą. Net ir su plaukti mokančiais vyresniais vaikais visada reikėtų sutarti, kad jie plaukiotų lygiagrečiai krantui, neplauktų už plūduru, paaiškinti, kodėl negalima maudytis vieniems.

„Jei vaikas pradėtų skęsti, greta plaukiantis suaugęs galėtų jam padėti. Vaiką reikėtų ir patį pamokinti, kaip elgtis nelaimės atveju, koku trumpuoju numeriu skambinti pamačius skęstantį žmogų. Reikia pabrėžti, kad padėti skęstančiajam derėtų tik kritiškai įvertinus savo jėgas ir žinias. Skęstantis žmogus būna apimtas panikos, griebiasi ir nardina gelbstintį žmogų, todėl grėsmė kyla abiemis. Saugesnis variantas, jei įmanoma, paduoti skęstančiajam virvę, storą lazda ar kitą daiktą, su kuriuo galima būtų jį ištraukti į krantą“, – aiškino M. Šeibokaitė.

Būtinai plaukimo įgūdžiai

Trečius metus projektą „Mokėk plaukti ir saugiai elgtis vandenyje“ remiančios bendrovės „Maxima“ generalinė direktorė Kristina Meidė teigia, kad į vaikų plaukimo įgūdžius investuoti būtina.

„Vaikų plaukimo įgūdžiai yra esminiai, siekiant užtikrinti saugų pramogavimą vandenyje. Šie įgūdžiai vaikams leidžia mėgautis vandens teikiamais malonumais, o tėvams žinojimas, kad jų atžala moka plaukti ir gerai jaučiasi vandenyje, suteikia saugumo jausmą. Todėl labai svarbu, kad galimybę nemokamai išmokti plaukti ir saugiai elgtis vandenyje turėtų kuo daugiau šalies vaikų“, – sakė K. Meidė.

Plaukimo trenerė pataria: kaip elgtis su vaikais prie vandens telkinių

Tam tikros taisyklės galioja ne tik vandenyje, bet ir ant kranto poilsiaujantiems tėvams su vaikais. Pirmiausia, nebūti ilgai ant saulės, o sušilus nešokti į vandenį. Siekiant užkirsti kelią perkaitimui, iš anksto reikėtų pasirūpinti apsaugos priemonėmis.

„Ir tėvai, ir vaikai turėtų sąžiningai dėvėti galvos apdangalus, naudoti apsauginius kremus, gerti daug vandens, ypač mineralinio. Jeigu ilgai kaitinotės saulėje, niekuomet iškart nešokite į vandenį, pirmiau apsišlakstykite juo. Įkaitusį kūną staiga panardinus į vandenį, raumenis gali sutraukti mėšlungis. Tai, atrodytų, paprasti patarimai, bet jie kartais gali išgelbėti gyvybę“, – akcentavo projekto „Mokausi plaukti“ vadovė.

Projekto „Mokėk plaukti ir saugiai elgtis vandenyje“ dėka 6500 antrojų visoje Lietuvoje šiemet turėjo 32 plaukimo pamokų kursą, kurio metu išmoko plaukti ant pilvo ir nugaros, įgijo saugaus elgesio vandenyje pagrindus.

