

Vasarą daugiau laiko leidžiant prie vandens telkinių, svarbu prisiminti pagrindines saugaus elgesio taisykles, kad poilsis nesibaigtų nelaime. Higienos institutas rekomenduoja maudytis tik oficialiose, prižiūrimose maudyklose - tokiose vietose reguliariai tikrinama vandens kokybė ir pranešama apie galimus pavojus.

„Dauguma žmonių mano, jog skęsdami jie visada sulauks paplūdimiuose budinčių gelbėtojų pagalbos, todėl jaučia nepakankamą atsakomybę už savo ir savo mažamečių vaikų saugumą. Reikėtų nepamiršti, kad gelbėtojai budi ne visuose paplūdimiuose, o jų buvimas negarantuoja apsaugos nuo nelaimės, nes paskęstama dažniausiai labai greitai“, – sako Higienos instituto Visuomenės sveikatos inovacijų centro Sveikatos stiprinimo skyriaus vyriausioji specialistė Liuda Ciesiūnienė.

Pajūrio maudyklose atkreipkite dėmesį į iškeltas vėliavas: **žalia vėliava reiškia, kad maudytis saugu, geltona - maudytis rizikinga, o raudona - draudžiama.** Jei maudykloje vėliavų nėra arba jos nurodo draudimą – maudytis nerekomenduojama. Visada verta pasitikrinti vandens kokybę savivaldybių ar Higienos instituto interneto svetainėse.

Prieš brendant į vandenį svarbu įvertinti savo savijautą – vengti maudynių, jei jaučiatės blogai, pavargę ar apsvaigę nuo alkoholio. Nerekomenduojama maudytis vieniems – geriau, jei netoliese yra žmonių, galinčių padėti nelaimės atveju. Taip pat patariama vengti šokinėjimo žemyn galva į nežinomą ar seklų vandenį, ypač nuo tiltų, lieptų ar krantų. Tokia veikla gali baigtis sunkiomis traumomis.

Vaikus prie vandens būtina prižiūrėti nuolat – net ir tuomet, kai jie tik žaidžia pakrantėje ar braidžioja. Svarbu nepamiršti, kad vaikai dažnu atveju skęsta tyliai, todėl suaugusiųjų dėmesys yra lemiamas. Nepamirškite, kad pavojus nuskęsti tyko ne tik paplūdimiuose – nelaimė gali įvykti ir artimoje namų aplinkoje. Ypač jei šeimoje yra mažamečių, būtina pasirūpinti, kad arti nebūtų neaptvertų ar kitaip neapsaugotų tvenkinių, baseinų, neuždengtų šulinių, nuotekų duobių, melioracijos griovių, netgi didelių tuščių talpų, į kurias prilijus gali susidaryti pavojus nuskęsti mažamečiui.

Pastebėjus skęstantį, sušukti, kad jį matote ir pagalba bus suteikta. Pasitelkus aplinkinius pasiskirstyti pareigomis: kol vienas skambina pagalbos numeriu 112, kiti nedelsiant imasi visų įmanomų, kuo saugesnių gelbėjimo veiksmų: nuo kranto, kito stabilaus paviršiaus, iš valties ištiesti šaką, numesti vaikiškų pripučiamų plaukiojimo priemonių ryšulį, virvę su pririštu tuščiu plastikiniu buteliu ar keliais, į virvę surištus drabužius ir pan. Arba bandyti nelaimėlį pasiekti susikibus rankomis nuo kranto į gyvąją grandinę.

Nerekomenduojama skubėti gelbėti pačiam, jei neturite tam įgūdžių – galima patiems tapti auka.

Patarimai, kurie gali pagelbėti, patekus į pavojų

Sutraukus mėšlungiui. Pirmiausia atsigulkite ant nugaros. Jeigu mėšlungis sutraukė priekinius šlaunies raumenis, reikia gulint ant nugaros ištiesti ir patempti pėdą į priekį. Jeigu mėšlungis sutraukė nugarinius šlaunies raumenis, ištiesus koją, pėdą lenkti į save. Jeigu mėšlungis stipriai sutraukė ir skausmas didelis, koja pati neišsitiesia, ją reikia ištiesti rankomis. Galiausiai sutrauktą raumenį reikia trinti ir žnaibyti, kol pajusite, kad jis suminkštėjo. Jeigu mėšlungis traukia blauzdos raumenis, reikia atsigulti ant nugaros, kelį pritraukti prie pilvo, paimti koją už pėdos ir stipriai patraukti į save. Jei mėšlungis traukia rankos raumenis, būtina atsigulti ant nugaros, iškelti ranką virš vandens, suspausti plaštaką į kumštį, vėl ištiesti.

- **Užspringus vandeniui.** Reikia atsigulti ant nugaros ir iškosėti vandenį.
- **Nuvargus plaukiant.** Atsigulti ant nugaros, ramiai kvėpuoti, jei reikia, sugalvoti gelbėjimosi planą, pailsėjus jį vykdyti.
- **Atsidūrus vandenyje su drabužiais.** Nusispirti batus, po to nusimauti kelnės, išsinerti iš viršutinių drabužių vyniojant juos į ritinį galvos link.
- **Patekus į žoles.** Nemakaluoti bet kaip kojomis, stengtis rankomis atsargiai išsilaisvinti iš žolių.
- **Jūroje.** Esant didelėms bangoms, nereikia joms priešintis, nes taip išseikvosite daug jėgų. Jei pajutote, kad patekote į stiprią atsitraukiančios bangos srovę, nesistenkite visomis išgalėmis plaukti į krantą. Iš pradžių plaukite lygiagrečiai kranto linijai ir tik išplaukę iš stiprios srovės zonos bandykite plaukti į krantą.
- **Upėje.** Jei nėra paplūdimio, reikėtų ieškoti kuo saugesnės vietos ties vidiniu upės posūkio krantu – ten sekiau, nuožulnesnis dugnas, mažesnė srovė. Maudantis upėje, netikėtai gali pagauti stipri srovė. Tokiu atveju nereikėtų eikvoti jėgų kovojant su tėkme. Jei taip atsitiko, upe reikia plaukti pasroviui, šiek tiek įstrižai, po truputį artėjant prie upės vingio vidinio kranto. Patekus į vandens sūkūrį patariama panerti ir po vandeniui nuplaukti nuo pavojingos vietos.

