

Atsakingo elgesio vandenyje ir prie vandens pagrindinės gairės

Kiekvienas gyvenime susiduria su vandeniu: poilsis vasarą prie vandens telkinių, turistiniai žygiai, žaidimai ir pramogos vandenyje ir kt. Poilsiaujant prie vandens, svarbu ne tik atsipalaiduoti ir gerai praleisti laiką, bet ir nepamiršti saugiai elgtis. Mokslininkų yra paskaičiuota, kad apie 30 proc. nelaimių vandenyje įvyksta dėl to, kad žmonės nemoka plaukti, toks pats nušimtis – dėl jų neatsargaus elgesio vandenyje, o likusi dalis susijusi su alkoholio vartojimu. Plaukiojant ir maudantis vandens telkinyje ir siekiant išvengti nelaimių, būtina laikytis saugaus elgesio taisyklių.

Besimaudantiems yra draudžiama:

- maudytis vietose, nepritaikytose maudymuisi;
- plaukti arba bristi už maudymosi vietos pažymėtų ribų;
- maudytis apsvaigusiems nuo alkoholio, narkotikų ar kitų toksinių medžiagų;
- plaukioti ant automobilių kamerų, rąstų, lentų ir kitų plaukioti nepritaikytų daiktų;
- plaukioti pripučiamomis plaukiojimo priemonėmis už pažymėtų ribų;
- maudytis, nardyti bei šokinėti iš plaukiojimo priemonės jai plaukiant;
- maudytis vaikams iki 12 metų be suaugusio asmens priežiūros.

Paplūdimių ir maudyklų lankytojams taip pat yra rekomenduojama:

- perkaitus saulėje nepulti staiga į vandenį, prieš tai juo neapsišlaksčius, nes tai gali sukelti raumenų mėšlungį arba širdies paralyžių;
- nesimaudyti sočiai pavalgus, būtina palaukti 1,5–2 valandas;
- nesimaudyti nežinomose, nuošaliuose vietose, geriau pasirinkti paplūdimį ar vietą, kur maudosi daugiau žmonių;
- nešokti stačia galva į vandenį, jeigu neaiškus tos vietos gylis ir dugnas;
- nesimaudyti tamsiu paros metu;
- atvykus prie vandens telkinių su vaikais, nepalikti jų be priežiūros;
- nestovėti ir nežaisti ten, kur galima netikėtai įkristi į vandenį (tilto, stataus kranto).
- nesimaudyti lyjant ir perkūnijos metu;
- nemokant plaukti, neiti į vandenį giliau kaip iki krūtinės.

Skęsti ir nuskęsti gali net ir puikūs plaukikai, kai neįvertinę savo galimybių nuplaukia per toli nuo kranto, kai kojų raumenis sutraukia mėšlungis ar pradeda nešti srovė. Skęstantis žmogus chaotiškai kiloja į šonus ištiestas rankas, taško vandenį. Suaugusieji taip gali išsilaikyti iki minutės,

o vaikai – tik iki 20 sekundžių. Pamačius skęstantįjį, reikėtų nesutrikti ir patiems pradėti gelbėti bei gaivinti skęstantį žmogų, kol į pagalbą atvyks kvalifikuoti specialistai.

Pagalba skęstančiajam:

- ❖ pirmiausia reikia atkreipti aplinkinių dėmesį. Šaukti: „Žmogus skęsta!“;
- ❖ apsidairyti, gal netoliese galima rasite kokią nors gelbėjimo priemonę. Tai galėtų būti bet koks vandenyje neskęstantis daiktas, kurį galima nusviesti skęstančiajam: gelbėjimo ratas, pripučiamas čiužinys ir kt. Jei įmanoma, pamėginti pasiekti skęstantįjį ranka, ištiesti jam lazda, storesnę medžio šaką arba numesti jam virvę;
- ❖ paprašyti aplinkinių iškviesti greitąją medicininę pagalbą bendruoju pagalbos numeriu 112 ir gelbėtojus;
- ❖ neradus gelbėjimo priemonių, galima priplaukti prie skęstančiojo ir ištempti į nepavojingą vietą. Tačiau taip elgtis galima tik kraštutiniu atveju ir tik tada, jeigu esate tikrai geras plaukikas. Jei leidžia vandens gylis, saugiausia prie skęstančiojo eiti, o ne plaukti. Esant galimybei, daryti tai ne vienam, pasitelkti į pagalbą daugiau žmonių;
- ❖ ištraukus nukentėjusįjį iš vandens, apversti jį veidu žemyn ir išvalyti jam burną ir, jeigu žmogus nekvėpuoja ar kvėpuoja nereguliariai, pradėti gaivinti.

Gaivinant nukentėjusį:

- ❖ nukentėjusįjį paguldyti ant nugaros, ant kieto pagrindo, apnuoginti krūtinės ląstą, atlaisvinti juosmenį, užtikrinti kvėpavimo takų praeinamumą;
- ❖ dviem pirštais reikia užspausti nosį ir per burną du kartus įpūsti oro. Gaivinimo schema tokia: du įpūtimai, tada patikrinamas pulsas, jei jo nėra, reikia dar du kartus įpūsti oro ir trisdešimt kartų ritmingai ir tvirtai paspausti krūtinkaulį. Spausti reikia apatinę krūtinkaulio dalį (dviejų pirštų atstumu į viršų nuo krūtinkaulio apačios), abiejų rankų delnus sudėjus vieną ant kito (pirštai turi būti pakelti), statmenai krūtinkaulio ištiestomis per alkūnę rankomis.

Vaikams atliekamų paspaudimų ir įpūtimų santykis priklauso nuo to, ar pagalbą teikia vienas asmuo, ar daugiau. Paprastai ne medikai, kurie dažniausiai teikia pagalbą vieni, turi atlikti trisdešimt paspaudimų ir du įpūtimus, t. y., gaivinti tokiu pačiu santykiu, koks nurodytas suaugusiųjų gaivinimo rekomendacijose. Paspaudimų gylis visiems vaikams turėtų būti mažiausiai 1/3 krūtinės ląstos skersmens (t. y. apie 5 cm). Vaikams paspaudimus galima atlikti viena arba abiem rankomis (taip, kaip patogiau gaivinančiajam). Atvykus greitosios medicininės pagalbos darbuotojams ar gelbėtojams, nukentėjusiojo gaivinimą perims specialistai.