

MĖGAUKITĖS VASARA ATSAKINGAI!

Kaip išvengti skendimo?

- Išmokite plaukti! Nemokėdami plaukti neikite į vandenį giliau kaip iki krūtinės!
- Niekada nepalikite be priežiūros vandenyje ir prie vandens vaikų!
- Nesimaudykite neblaivus ar apsvaigęs nuo narkotinių, psichotropinių ar kitų psichiką veikiančių medžiagų!
- Nesimaudykite vieni, nežinomose, nuošaliose vietose. Geriau pasirinkite paplūdimį ar vietą, kur plaukioja daugiau žmonių ir yra budintys gelbėtojai!
- Maudykitės tik įsitikinę, kad saugu, į nežinomą vandens telkinio vietą iš pradžių lėtai briskite, nenerkite ir nešokite į vandenį!
- Perkaitę saulėje, nešokite staiga į vandenį, prieš tai juo apsišlakstykite!
- Jeigu artėja audros debesys – lipkite iš vandens. Prasidėjus audrai, lietui, tikėtinai ir žaibo iškvėdos, o žaibuojant labai pavojinga būti ne tik vandenyje, bet ir ant kranto. Vanduo yra labai geras elektros laidininkas!
- Nešaukite pagalbos, jei jos nereikia!
- Maudydami nevalgykite, nekramtykite gumos, nesimaudykite iškart po valgio!
- Nestovėkite ir nežaiskite ten, kur galima netikėtai įkristi į vandenį!
- Neplaukiokite ant pripučiamųjų čiužinių, transporto priemonių padangų ir kamerų, rąstų, lentų ir kitų plaukioti nepritaikytų daiktų!
- Nežaiskite vandenyje pavojingų žaidimų ir to neleiskite daryti vaikams: nenardinkite kito asmens, netampykite už kojų, nelipkite kitiems ant pečių!
- Nelipkite į vandenį, jeigu gelbėjimo poste iškelta raudona vėliava!

Kaip elgtis, jei skęstate pats arba pastebėjote skęstantį žmogų?

- Pradėję skęsti pasistenkite napanikuoti, dėmesį į save atkreipkite šaukdami arba mojuodami rankomis!
- Pasistenkite įkvėpti kuo daugiau oro, atsigulkite ant nugaros!
- Pastebėję skęstantį žmogų šaukite mėgindami atkreipti aplinkinių dėmesį, kvieskite paplūdimio gelbėtojus, jeigu jų nėra, nedelsdami skambinkite skubiosios pagalbos tarnybų telefono numeriu 112!
- Laukdami gelbėtojų, pasitarkite į pagalbą kuo daugiau žmonių, pasidalykite pareigomis, bandykite padėti skęstančiajam saugiais būdais: nuo kranto, iš valties, nuo tilto mesdami plūdūrą, virvę, tiesdami lazda ir t. t. Nerizikuokite savo gyvybe!
- Ištraukę skęstantįjį į krantą, suteikite pirmąją pagalbą, jei reikia, gaivinkite, kol atvyks pagalba!
- **Įsidėmėkite!** Gelbėti skęstantįjį vandenyje be pagalbinių priemonių gali tik geras plaukikas, kuris moka profesionaliai įvertinti pavojaus lygį, išmano gelbėjimo būdus ir moka tai atlikti praktiškai!

SKUBIOJI PAGALBA – 112

Pastebėjęs skęstantį žmogų – nelauk nė sekundės. Skambink 112 ir kviesk pagalbą.