**Saugaus elgesio VANDENYJE IR prie vandens telkinių rekomendacijos**

Paplūdimių ir maudyklų lankytojai privalo laikytis Šiaulių miesto savivaldybės tarybos sprendimu patvirtintų Saugaus elgesio Šiaulių miesto paviršinių vandens telkinių vandenyje ir ant paviršinių vandens telkinių ledo taisyklių saugaus elgesio paplūdimiuose, maudyklose ir vandens telkiniuose reikalavimų ir draudimų. Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento prie Vidaus reikalų ministerijos Šiaulių priešgaisrinės valdyba, vykdanti skęstančiųjų gelbėjimą, ypatingai atkreipia dėmesį, kad draudžiama vaikams iki 12 metų maudytis be suaugusio asmens priežiūros, rekomenduojama atvykus prie vandens telkinių su vaikais taip pat nepalikti jų be priežiūros. Paplūdimių administratorius, policijos, Savivaldybės administracijos pareigūnai kontroliuos viešąją tvarką paplūdimiuose, vandens maudyklų vietose. Policija reaguos į kiekvieną pranešimą. Šiaulių miesto greitosios pagalbos stoties prašymas sodininkų bendrijų pirmininkams – įvažiavimuose į sodų teritoriją iškabinti privažiavimo prie vandens telkinio schemą.

**Besimaudantiems yra draudžiama:**

* maudytis vaikams iki 12 metų be suaugusio asmens priežiūros;
* 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.

**Paplūdimių ir maudyklų lankytojams taip pat yra rekomenduojama:**

* atvykus prie vandens telkinių su vaikais, nepalikti jų be priežiūros;
* nestovėti ir nežaisti ten, kur galima netikėtai įkristi į vandenį (tilto, stataus kranto);
* nemokant plaukti, neiti į vandenį giliau kaip iki krūtinės;
* perkaitus saulėje nepulti staiga į vandenį, prieš tai juo neapsišlaksčius, nes tai gali sukelti raumenų mėšlungį arba širdies paralyžių;
* nesimaudyti sočiai pavalgius, būtina palaukti 1,5–2 valandas;
* nesimaudyti nežinomose, nuošaliose 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;
* nesimaudyti lyjant ir perkūnijos metu.

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, todėl prie vandens telkinių ypatingas tėvų dėmesys turi būti skiriamas vaikų priežiūrai. Pamačius skęstantįjį, reikėtų nesutrikti, šauktis pagalbos įspėjant aplinkinius 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 lazdą, 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.

*Informaciją pagal Šiaulių m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro rekomendacijas*

*parengė Šiaulių m. sav. administracijos Civilinės saugos ir teisėtvarkos skyrius*