



Neikite į vandenį
apsvaigę nuo
alkoholio ar kitų
psichoaktyviųjų
medžiagų

Nesimaudykite
tamsiu paros
metu

Jei nemokate
plaukti,
nebriskite į
vandenį giliau
kaip iki krūtinės



Nesimaudykite
audros metu ir
žaibuojant.
Prisiminkite, kad
vanduo yra laidus
elektrai!

Neplaukite
vienas, maudynės
su draugais ar
šeimomis nariais ir
saugesnės, ir
smagesnės



Nerekomenduojama
maudytis po valgio

SAUGUS ELGESYS PRIE VANDENS IR VANDENYJE



BIRŽŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

SAUGOK SAVE IR KITUS

Perkaitę saulėje ar
po didelio fizinio
krūvio nešokite
staiga į vandenį, tai
gali sukelti raumenų
mėšlungį arba
širdies paralyžių

Nemaudykite
gyvūnų žmonėms
skirtose
maudyklose

Nepalikite vaikų
be priežiūros,
paaiškinkite jiems
saugaus elgesio
vandenyje
taisykles



Nešokite stačia
galva į vandenį, jei
neaiškūs tos
vietos gylis ir
dugnas

Maudynių metu
nieko
nekramtykite ir
nevalgykite, galite
užspringti



Jei kitas žmogus skęsta,
pirmiausia šaukitės
pagalbos, atkreipkite
kitų žmonių dėmesį,
kvieskite gelbėjimo
tarnybas numeriu 112

Saugus elgesys prie vandens ir vandenyje



Vasara – pats smagiausias metų laikas, kuomet laukia atostogos, draugai, gamta ir pramogos. O, kad atostogauti būtų smagu ir, svarbiausia, saugu, reikia žinoti kaip elgtis prie vandens ir vandenyje bei ką daryti jei žmogus skęsta.

Vanduo – tai galimybė atsigaivinti, puiki pramoga, poilsis suaugusiems ir vaikams, tačiau jame slypi daug pavojų.

Ką reikia žinoti:

- Nesimaukykite nežinomose, nuošaliuose vietose. Geriau pasirinkite paplūdimį arba vietą, kur maudosi daugiau žmonių ir kur yra budintys gelbėtojai.
- Nesimaukykite audros metu ir žaibuojant
- Nešokinėkite į vandenį nežinomoje vietoje, jūs galite susižaloti atsitrenkę į dugne esančius daiktus.
- Nestovėkite ir nežaiskite ten, kur galima netikėtai įkristi į vandenį. Tai gali būti prieplaukos ar molo kraštas, tiltas, status krantas.
- Neplaukite už maudymosi vietos pažymėtų ribų.

- Ypač pavojinga išdykauti valtyje, vaikščioti joje, ją supti, nes valtis gali apvirsti.
- Reikia atkreipti dėmesį į perspėjamuosius ženklus tokius kaip atsargiai duobė, arba iškelta raudona vėliava. Jūroje bangos išmuša duobes, susidaro klastingos povandeninės srovės. Prie gelbėtojų stoties iškeltų vėliavų spalvos:

RAUDONA spalva - maudytis draudžiama;

GELTONA spalva - maudytis pavojinga;

RAUDONA IR GELTONA (dvejų spalvų) - maudyosi vieta, prižiūrima gelbėtojų.

- Nežinodamas gylio, nebrisk į vandenį.
- Saugokis stiprios srovės;
- Mokykis plaukioti tik su suaugusiojo pagalba;
- Nesimaudyk drumstame vandenyje, nes nesimato dugno;
- Maudykis su gelbėjimosi ratu ar liemene;
- Maudynių metu nieko nekramtykite ir nevalgykite.
- Nesimaudykite iš kart po valgio.
- Neikite į vandenį vienas jei nemokate plaukti.
- Perkaitę saulėje nešokite iš kart į vandenį tai gali sukelti mėšlungį.

Jeigu pradėjote skęsti, pasistenkite įkvėpti kuo daugiau oro, o dėmesį į save atkreipkite mojuodami rankomis.

Pastebėjus skęstantį žmogų svarbu kuo greičiau atkreipti aplinkinių



dėmesį ir iškviešti gelbėjimo tarnybas tel. 112