ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

ATSAKINGAS ELGESYS VANDENYJE IR PRIE VANDENS

Poilsiaujant prie vandens, svarbu ne tik atsipalaiduoti ir gerai praleisti laiką, bet ir nepamiršti saugiai elgtis. Apie 30 % nelaimių vandenyje įvyksta dėl to nemokėjimo plaukti, 30% dėl jų neatsargaus elgesio vandenyje, o 40% dėl apsvaigimo nuo alkoholio. 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 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;
- 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.