

Besimaudantiems draudžiama:

- maudytis tamsiu paros metu;
- plaukti audros metu;
- šokinėti į vandenį nuo tiltų, valčių ir kitų tam neskirtų įrenginių;
- plaukti prie perspėjamųjų ženklų (plūdurų, bakenų ir t. t.) ir lipti ant jų;
- šokti į vandenį žemyn galva ir nardyti nežinomoje vietoje (nežinant vandens telkinio gylio ir dugno būklės);
- maudytis vaikams iki 12 metų be suaugusio žmogaus priežiūros;
- maudantis negalima kramtyti gumos ar valgyti;
- nesimaudykite iškart po valgio, išgėrę alkoholinių gėrimų;
- gerti alkoholinius gėrimus prie vandens telkinių (viešosiose vietose).



Pagrindiniai pavojai maudantis ir plaukiojant:

- žema vandens temperatūra;
- nepažįstamas krantas;
- mėšlungis;
- stipri srovė;
- šokas, netikėtai įkritus į vandenį;
- per didelis pasitikėjimas savimi (savo galimybių pervertinimas).



*Šiaulių apskrities priešgaisrinės gelbėjimo
valdybos Civilinės saugos skyrius*

ir

Pakruojo rajono savivaldybės administracija



Saugus elgesys prie vandens vasarą

Jeigu maudantis sutraukė mėšlungis:

- pirmiausia reikia atsigulti ant nugaros;
- bandykite atkreipti greta besimaudančių arba krante esančių žmonių dėmesį;
- jei nieko nėra greta, bandykite padėti sau patys;
- jeigu mėšlungis sutraukė priekinius šlaunies raumenis, reikia gulint ant nugaros ištiesti koją ir patempti pėdą į priekį;
- jeigu mėšlungis sutraukė nugarinius šlaunies raumenis, ištiesus koją, pėdą lenkti į save;
- jeigu mėšlungis stipriai sutraukė ir skausmas gana didelis, o koja pati neišsitiesia, reikia mėginti ją ištiesti rankomis;
- galiausiai sutrauktą raumenį siūloma trinti ir gnaibyti, kol pajusite, kad jis suminkštėjo;
- kai mėšlungis praeina, galima plaukti į krantą, bet rekomenduojama tai daryti jau kitu plaukimo stiliumi.

Veiksmai, kai matote skęstantįjį arba daranti teisės pažeidimus

- Pamatę skęstantį žmogų, šaukdami mėginkite atkreipti aplinkinių dėmesį ir iškvieskite gelbėjimo tarnybas tel. **112**. Po to įsitikinkite, ar šalia yra kokias nors gelbėjimo (gelbėjimo ratas, valtys ir kt.) arba kita parankinė priemonė, kuri neskęsta (kamuolys, čiužinys ir t.t.);
- Jeigu įmanoma, pamėginkite pasiekti skęstantįjį ranka, lazda, stora medžio šaka arba numeskite jam virvę;
- Jeigu šalia nieko daugiau nėra, pamėginkite gelbėti skęstantįjį, priplaukę prie jo su kokias nors plaukiojimo priemone (valtimi, vandens dviračiu), gelbėjimo ar parankine priemone, kuri neskęsta ir paduoti ją skęstančiajam per saugų atstumą, kad jis negalėtų jūsų sugriebti.;
- Įsidėmėkite, jog gelbėti skęstantį gali tik geras plaukikas, kuris išmano gelbėjimo būdus ir moka tai atlikti praktiškai.
- Pastebėję asmenys, darančius viešosios tvarkos pažeidimus (neblaivūs, niokojančius šalia esančius inventorius, ženklus, šiukšlinančius ir kt.), nedelsiant skambinkite tel. **112** ir apie tai praneškite policijai

Saugus elgesys ant vandens valtyse ir kitose lengvose plaukiojimo priemonėse

- Plaukiodami valtimi visi joje esantys asmenys privalo vilkėti gelbėjimo liemenes;
- Neviršykite leidžiamos plaukiojimo priemonės keliamosios galios;
- Nevaikščiokite ir nesikeiskite vietomis plaukiojimo priemonėje, nutolę nuo kranto;
- Nesiūbuokite plaukiojimo priemonės;
- Nešokinėkite iš plaukiojimo priemonių;
- Neplaukiokite plaukiojimo priemonėmis apsvaigę nuo alkoholio ir nevartokite alkoholinių gėrimų juose;
- Neplaukiokite tamsiu paros metu;
- Nedarykite veiksmų, kurie pažeistų plaukiojimo priemonės vientisumą ir sandarumą.
- Neplaukiokite su plaukiojimo priemonėmis audros ir perkūnijos metu.