

# PIRMOJI PAGALBA SKĘSTANČIAJAM

## PASTEBĖJĘ SKĘSTANTĮ ŽMOGŲ, KVIESKITE PAGALBĄ

1. Skęstantieji rodo atpažįstamus ženklus: dažniausiai kovoja vandens paviršiuje, šaukia, mojuoja rankomis, jų kūnas yra vertikaloje padėtyje, kai pavargsta – rankos neiškyla virš vandens paviršiaus, galūnių judesiai yra neefektyvūs, todėl auka nejuda iš vietos.
2. Skęstantysis gali nemojuoti ir nesišaukti pagalbos.
3. Liepkite konkrečiam žmogui iškviesti pagalbą, jei pats liekate su auka.
4. Paprašykite praeivių, kad padėtų Jums nepamesti skęstančiojo iš akiračio.



## PADĖKITE SKĘSTANČIAJAM PLŪDURIUOTI, KAD BŪTŲ IŠVENGTA PANIRIMO Į VANDENĮ

### Kai padedate kitam:

1. Sustabdykite skendimą, skatinkite plūduriavimą.
2. Stenkitės skęstančiajam padėti būdami krante, kad auka Jūsų nenuskandintų.
3. Paduokite aukai ilgą šaką ar lazda, kurių pagalba galėtumėte partempti skęstantįjį į krantą.

### Kai padedate sau:

1. Jei skęstate Jūs – napanikuokite.
2. Mojuokite, šaukitės pagalbos ir kuo skubiau pradėkite plūduriuoti, kad išsaugotumėte jėgas.

## JEI SAUGU – IŠTRAUKITE SKĘSTANTĮJĮ IŠ VANDENS

1. Pasistenkite ištraukti auką iš vandens nelipant į vandenį.
2. Padėkite aukai ištrūkti, duodami patarimus, kaip išsikapstyti iš vandens.
3. Skęstantįjį iš vandens traukite, jei esate įsitikinęs, kad tai yra saugu Jums.
4. Traukdami auką iš vandens naudokite plūduriuojančią priemonę.



## SUTEIKITE PIRMAJĄ PAGALBĄ IR KREIPKITES Į MEDIKUS

1. Jei auka nekvėpuoja, pradėkite pradinį gaivinimą, būtina su oro įpūtimais į burną (pirma 5 įpūtimai).
2. Jei auka kvėpuoja, likite su ja, kol atvyks medikai.
3. Kreipkitės į medikus, vykite į ligoninę, jei yra net ir nereikšmingų simptomų.



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Aušros g. 42A Kaunas  
Tel. (8 37) 45 47 17  
El. paštas: administracija@kaunovsb.lt; www.kaunovsb.lt



2014–2020 metų  
Europos Sąjungos  
fondų investicijų  
veiksmų programa

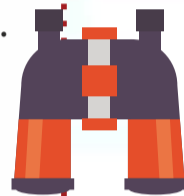


# SAUGAUS ELGESIO PRINCIPAI PRIE VANDENS IR VANDENYJE



## ELGESIO PRINCIPAI

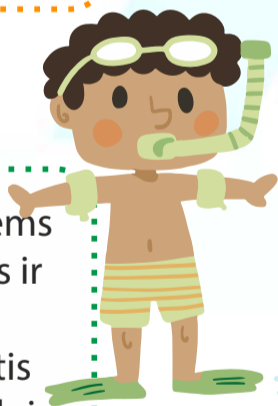
Neikite į vandenį apsvaigę nuo alkoholio ar kitų psichoaktyviųjų medžiagų.  
Neplaukiokite vieni. Jei pradėtumėte skęsti, kartu plaukiantis žmogus galėtų Jums padėti.  
Nesimaudykite už gylį ribojančių plūdurių. Būtina paisyti paplūdimyje esančių ženklų ir vėliavos įspėjimų.  
Plaukiokite tik gelbėtojų prižiūrimose vietose. Į seklių ar nepažįstamą vandens telkinį iš pradžių visada reikia bristi, o ne nerti galva į priekį ar šokti.  
Nesimaudykite lyjant lietui ar žaibuojuojant.  
Jei kaitinotės saulėje, niekuomet staiga nešokite į vandenį, pirmiausia apsišlakstykite juo.  
Jei vandenyje raumenis sutraukė mėšlungis, stenkitės napanikuoti, įtempkite raumenį ir plaukite į krantą.



Leiskite vaikams maudytis tik su gelbėjimosi liemenėmis, o vaikams iki 5 metų amžiaus rekomenduojama dėvėti specialias liemenes, turinčias galvos atramas.



Nepalikite vaikų saugoti vyresniems vaikams, nes jie nėra tokie atidūs ir atsakingi kaip suaugusieji. Negalima leisti vaikams maudytis praėjus mažiau nei 60 min. po valgio ar maudytis kramtant.



Kuo anksčiau išmokykite vaikus plaukti. Mažamečius vaikus būtina prižiūrėti prie vandens nepriklausomai nuo jų plaukimo įgūdžių.

Aptverkite prie namų esančius atvirus vandens telkinius ir baseinus iš visų pusių ne mažesne nei 120 cm tvora su rakinamais ar kitaip tvirtai uždromais ir vaikams neatidaromais varteliais.



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

