

PATVIRTINTA

Raseinių r. Nemakščių Martyno Mažvydo gimnazijos
direktoriaus 2024-09-02, Įsak. Nr. V1-75

INSTRUKTAŽAS NR. 5

SAUGUS ELGESYS MAUDYMOŠI METU ATVIRUOSE VANDENS TELKINIUOSE

1. Kaip saugiai elgtis vandenyje? Mokėjimas plaukti negarantuoja saugaus maudymosi. Skęsta ir mokantys plaukti žmonės, todėl svarbu žinoti kaip saugiai elgtis vandenyje.

2. Neiti maudytis vienam! Vandenyje gali sutrikti sveikata, galite įsipainioti į žoles ar nuskendusį tinklą, gali ištikti mėšlungis. Jei pradėtumėte skęsti, kartu plaukiantis žmogus galėtų jums padėti.

3. Nesimaudyti per ilgai. Vandens temperatūra net ir šilčiausią dieną yra gerokai žemesnė nei mūsų kūno temperatūra, taigi sušalti yra lengva. Sumažėjus kūno temperatūrai iki kritinės ribos, prasideda hipotermija (būseną, kai organizmo temperatūra nukrinta iki žemesnės nei vidutine žmogaus kūno temperatūra.). Pirmieji šios būklės simptomai – drebėjimas, kalenimas dantimis. Vos tai pajutus, reikia lipti iš vandens, nusišluostyti, apsirengti ir pasistengti sušilti.

4. Šokti į vandenį tik žinomose vietose. Net ir puikiai plaukiantys ir mokantys nardyti, prieš nerdami turi gerai apžiūrėti krantą ir dugną. Nepažįstamose bei sekliose vietose jokių būdu negalima šokti į vandenį – pirmiausia reikia lėtai brenant į vandenį išsiaiškinti gylį, dugno ypatybes ir įsitikinti, kad šuolis į vandenį nesukels skausmingų pasekmių.

5. Šokant į vandenį, saugoti galvą! Šokant stačia galva į vandenį, ištiesti rankas į priekį, kitaip galima galva trenktis į dugną, gali įskilti stuburo slankstelis ir galite mirti ar likti neįgalus visam gyvenimui.

6. Nešokti į vandenį smarkiai įkaitus saulėje. Pirmiausia apsišlakstyti vandeniui, kad kūnas atvėstų. Įkaitusį kūną staiga panardinus į vandenį, raumenis gali sutraukti mėšlungis.

7. Nešokti į vandenį, kuriame daug besimaudančiųjų. Galite sužeisti juos ar susižeisti patys, galite panardinti kitus, gali būti sunku išnerti į paviršių per besimaudančius žmones.

8. Nesistumdyti vandenyje, nenardinti vieni kitų žaidžiant. Įgriuvus netikėtai, nepasiruošus į vandenį, įkvepiama vandens, prarandama orientacija.

9. Neįkristi į vandenį. Nestovėti ir nežaisti ten, kur galima netikėtai įkristi į vandenį. Tai gali būti prieplaukos ar molo kraštas, tiltas, status krantas.

10. Neplaukioti vieniems be suaugusiųjų priežiūros ant pripučiamų čiužinių, padangų kamerų, savadarbių plaustų ar kitų priemonių. Ypač jeigu nemokate plaukti.

11. Neplaukti toli. Neplaukti už plūdurių, nors ir esate geras plaukikas. Net gerai mokančiam plaukti sunku įvertinti savo jėgas, todėl dažnai vaikai nuplaukia per toli. Pajutus bent menkiausius nuovargio požymius, reikia nedelsiant plaukti į krantą.

12. Neplaukti paskui valtis, laivus. Nė nesiartinti prie jų.

13. Stebėti oro sąlygas. Jeigu artėja audros debesys – lipti iš vandens. Prasidėjus audrai, lietu tikėtinos ir žaibo iškvos, o žaibuojant labai pavojinga būti ne tik vandenyje, bet ir krante. Vanduo yra labai geras elektros laidininkas, todėl drėgnas pakrantės smėlis taip labai gerai praleidžia elektrą. Žaibui trenkus kur nors netoliese, elektros srovė vandeniui ir drėgnu pakrantės smėliu gali atkeliauti ir mirtinai sužaloti.
