

PAVOJUS VANDENYJE

Artėjant vasarai su nekantrumu laukiame maudynių sezono pradžios. Poilsis prie vandens telkinių populiarus ir mėgstamas tiek jaunesnių, tiek vyresnių žmonių tarpe. Vis dėlto, net ir budint gelbėtojams, bet kokiame vandens telkinyje yra rizika nuskęsti. Klaidinga manyti, kad skęsta tik nemokantys plaukti asmenys. Susiklosčius nepalankiomis aplinkybėmis skęsta ir labai geri plaukikai. Tad ką vertėtų žinoti prieš maudantis ežere, upėje ar jūroje?

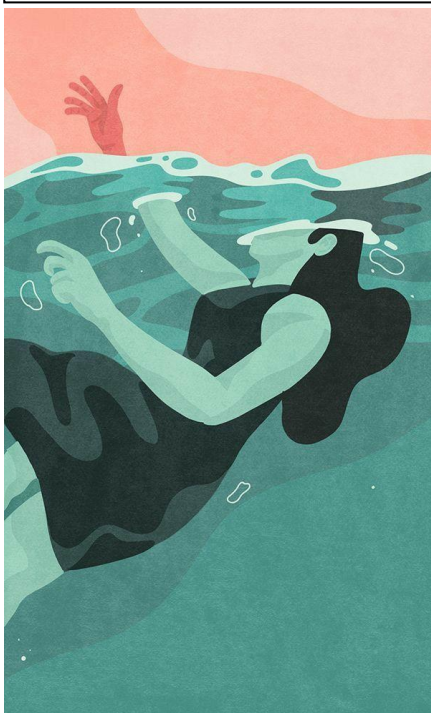
Skendimo aplinkybių būna labai įvairių: šuliniai, vandens rezervuarai, vonios, tačiau pastebima tendencija, kad daugiausiai nelaimių nutinka atviruose vandens telkiniuose.

Pagrindinės paskendimų priežastys:

- Pavojų neįvertinimas, nepaisymas arba ignoravimas;
- Informacijos apie saugumą (nesaugumą) vandenyje stoka;
- Neapribotas patekimas prie vandens telkinių;
- Priežiūros stoka;
- Galimybių išsigelbėti ar būti išgelbėtam nebuvimas.



Pasaulyje **skendimas yra antroji pagal dažnumą** vaikų iki 14 metų amžiaus mirties priežastis. Higienos instituto Sveikatos informacijos centro duomenimis, 2025 metais vandens telkiniuose nuskendo 117 žmonės.



Pavojai maudantis vandens telkiniuose:

- Gylis, srovė
- Nuovargis
- Per šaltas vanduo
- Nepažįstamas krantas
- Status ir slidus krantas
- Per didelis atstumas nuo kranto
- Mėšlungis
- Šokas, netikėtai įkritis į vandenį
- Gausi vandens augmenija
- Alkoholio, psichoaktyvių medžiagų įtaka

Negalima maudytis:

- jeigu nežinote maudymosi vietos gylio, dugno ypatybių,
- jeigu esate labai pavargęs (smarkiai dirbote ar sportavote) ar blogai jaučiatės,
- jeigu esate perkaitęs,
- jei šalta,
- jeigu vandens temperatūra mažesnė nei 14^o C,
- vakare, kai tamsu,
- ką tik pavalgius, pilnu skrandžiu. Reikia palaukti mažiausiai pusvalandį, o dar geriau – valandą,
- valgant, kramtant kramtomąją gumą – lengva užspringti, o bandant įkvėpti oro, galima į kvėpavimo takus įtraukti vandens,
- jeigu artėja audra su perkūnija – tuomet reikia eiti kuo toliau nuo paplūdimio,
- jeigu bangos didesnės nei 70 cm,
- jeigu paplūdimyje iškelta raudona vėliava.



SAUGUS ELGESYS VANDENYJE IR PRIE VANDENS

Mokėjimas plaukti negarantuoja saugaus maudymosi. Skęsta ir mokantys plaukti žmonės, todėl svarbu elgtis atsakingai.

Neikite maudytis vienas! Vandenyje gali sutrikti sveikata, galite įsipainioti į žoles ar nuskendusį tinklą, gali ištikti mėšlungis ar nutikti kas nors netikėto. Jei pradėtumėte skęsti, kartu plaukiantis žmogus galėtų jums padėti.

Nesimaudykite per ilgai. Vandens temperatūra net ir šilčiausią dieną yra gerokai žemesnė nei mūsų kūno temperatūra, taigi sušalti yra lengva.

Nesistumdykite vandenyje, nenardinkite vieni kitų žaisdami. Įgriuvus netikėtai, nepasiruošus į vandenį, įkvepiama vandens, prarandama orientacija.

Neįkriskite į vandenį. Nestovėkite ir nežaiskite ten, kur galima netikėtai įkristi į vandenį. Tai gali būti prieplaukos ar molo kraštas, tiltas, status krantas.

Saugokite mažamečius vaikus. Nepalikite jų prie vandens be priežiūros nė akimirkai. Leiskite jiems maudytis tik su gelbėjimosi liemenėmis. Pripučiami ratai, rankovės yra tik žaislai, o ne gelbėjimosi priemonė.

Neplaukiokite ant pripučiamų čiužinių, padangų kamerų, savadarbių plaustų ar kitų priemonių.

Ypač jeigu nemokate plaukti.

Neplaukite toli. Net gerai mokačiam plaukti sunku įvertinti savo jėgas, todėl dažnai vaikai nuplaukia per toli. Pajutus bent menkiausius nuovargio požymius, reikia nedelsiant plaukti į krantą.

Neplaukite paskui valtį, laivus. Nė nesiartinkite prie jų.

Stebėkite oro sąlygas. Jeigu artėja audros debesys – lipkite iš vandens. Prasidėjus audrai, lietuvi 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.

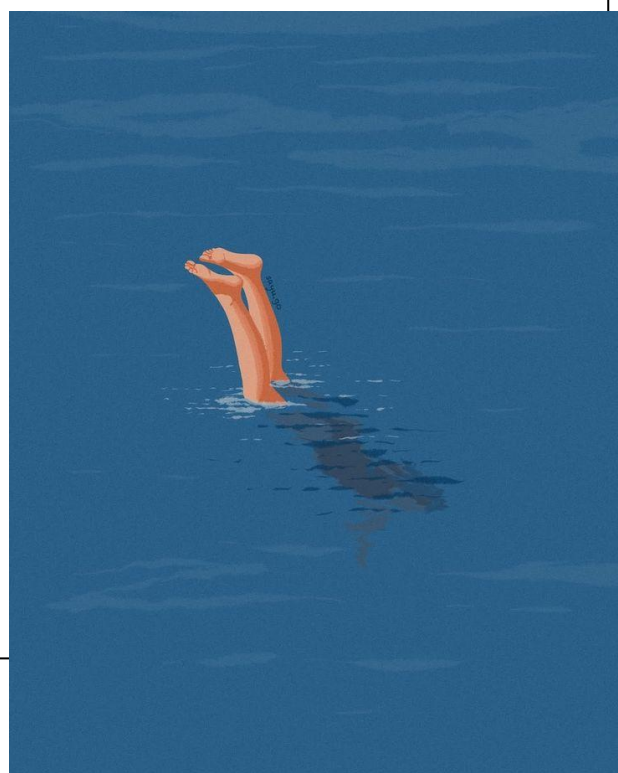
Šokite į vandenį tik žinomose vietose. Daugeliui įšokti į vandenį nuo stataus kranto ar nuo tiltelio yra didžiausia pramoga. Bet net puikiai plaukiantys ir mokantys nardyti, prieš nerdami turi gerai apžiūrėti krantą ir dugną – gal ten riogso akmuo ar nuskendusio valtis, o gal srovė atplukdė nuolaužų ar šakų. Nepažįstamose bei sekliose vietose jokia būdu negalima beatodairiškai šokti į vandenį – pirmiausia reikia lėtai brendant į vandenį išsiaiškinti gylį, dugno ypatybes ir įsitikinti, kad šuolis į vandenį nesukels skausmingų pasekmių. Šokti į vandenį galima vietose, kuriose gylis yra bent 3 metrai, tačiau negalima šokti nuo labai aukštų vietų : iš medžio, nuo tilto ir pan.

Šokdami į vandenį, saugokite galvą! Šokdami stačia galva į vandenį, ištieskite rankas į priekį, kitaip galite galva trenktis į dugną, tai sąlygoja sunkias traumas, turinčias pasekmių visam gyvenimui.

Nešokite į vandenį smarkiai įkaitę saulėje.

Pirmiausia apsišlakstykite vandeniui, kad kūnas atvėstų. Įkaitusį kūną staiga panardinus į vandenį, raumenis gali sutraukti mėšlungis.

Nešokite į vandenį, kuriame daug besimaudančiųjų. Galite sužeisti juos ar susižeisti patys.



SAUGUS ELGESYS UPĖJE

Nemokantys labai gerai plaukti turėtų vengti maudymosi upėje. Maudymasis ir plaukiojimas upėje skiriasi nuo maudymosi ežere, nes upė teka, o tekančios upės srovės greitis gali būti pakankamai didelis, kad taptų iššūkiu nepatyrusiam plaukikui.

Ne visos vietos upėje yra tinkamos maudytis. Atėjus maudytis prie upės nežinomoje vietoje, reikėtų ieškoti vietos ties vidiniu upės posūkio krantu – ten sekliu, nuožulnesnis dugnas, mažesnė srovė. Bet jeigu ketinate šokinėti į vandenį, reikėtų pasirinkti gilesnę vietą, žinoma prieš tai išsiaiškinus, ar po vandeniu nėra nugriuvusių medžių ar kitokių kliūčių. Gilesnes vietas upėje galima atpažinti pagal statesnį upės krantą, tačiau tokiose vietose bus ir greitesnė srovė.

Upės, kurių vagoje yra akmenų yra pavojingesnės. Akmenys yra kliūtis vandens tėkmei, todėl šalia jų formuojasi vandens sūkuriai, o sekliose upėse, kuriose akmenys matyti kyšantys iš vandens, už akmenų, vandens tekėjimo kryptimi susiformuoja ir duobės. Nepatyręs plaukikas, nešamas srovės, gali tikėtis, kad prie akmens jis galės sustoti. Tačiau gali nutikti priešingai – ties akmeniu srovė sustiprėja (nes upei reikia apeiti kliūtį), ir sūkurys gali panardinti į duobę, susiformavusią tiesiai už akmens.

Upėse yra užvartų, kurios susiformuoja dėl nuvirtusių į vagą medžių ir įvairių pasroviui atneštų šakų, žolių ir pan. Upės srovė ties užvartomis yra labai stipri – vanduo veržiasi pro šakas ir nuolaužas lyg per koštuvą ir nešamas srovės žmogus jose gali „įstrigti“. Jeigu srovė neša į užvartą – reikia ištiestomis rankomis stumtis nuo šakų, kibtis į jas ir stengtis atsistumti į šoną.

SAUGUS ELGESYS JŪROJE

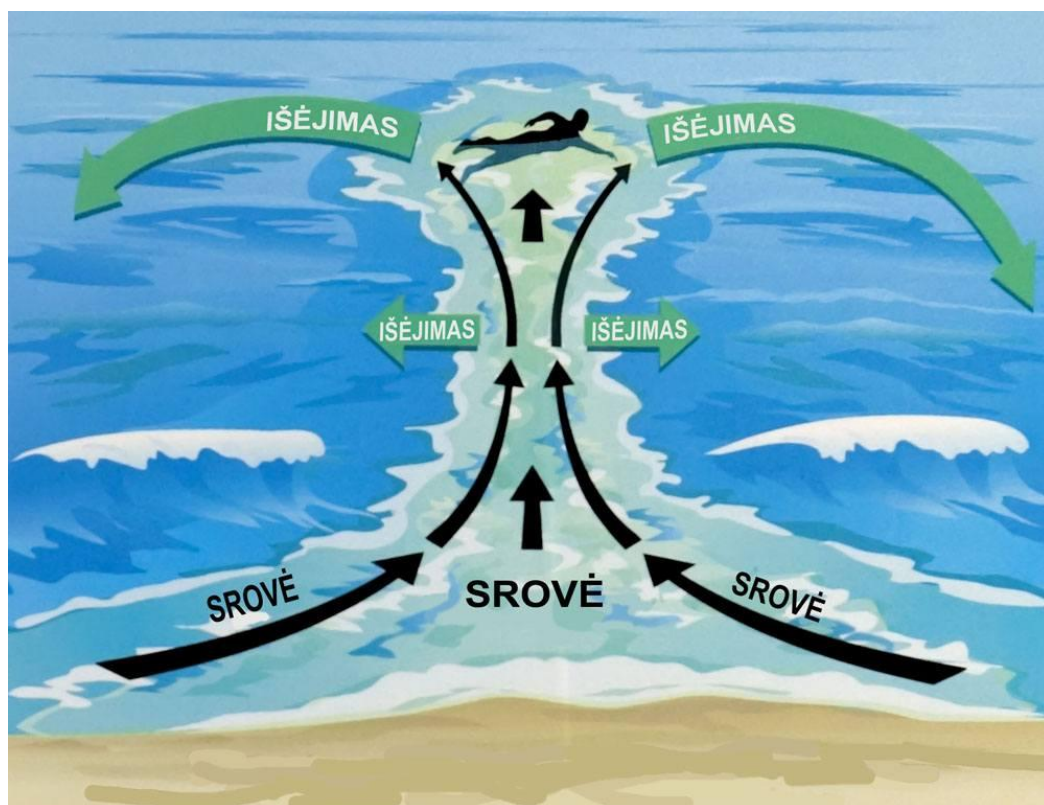
Baltijos jūra nėra draugiška poilsiautojams. Šaltas vanduo, bangų išmuštos **duobės** bei klastingos **povandeninės srovės** gali apkartinti poilsį bei maudynes jūroje. Nevertėtų rizikuoti ir maudytis jūrose gelbėtojų neprižiūrimose vietose. O ir tose vietose kur dirba gelbėtojai – reikia žiūrėti – kokios spalvos vėliava plazda prie gelbėtojų stoties.



Jūra pavojingiausia po audros, kai vėjas nurimsta ir pasikeičia jo kryptis. Tuomet jūroje susidaro sūkūriai, sustiprėja povandeninės srovės, nešančios nuo kranto į jūrą. Daugelis, įbridę į jūrą yra pajutę, stiprią, verčiančią iš kojų povandeninę srovę. Tokios srovės yra labai pavojingos patekus į duobę ir netekus dugno atramos. Be to duobėse susidaro sūkūriai, kurie pagauna žmogų, o povandeninė srovė jį nuplukdo tolyn nuo kranto. Netikėtai įsmukę į duobę, žmogus panyra, gauna gūrkšnį vandens ir ima blaškytis, intensyviai kvėpuoti. Reikėtų pasistengti nepanikuoti, o sulaikyti kvėpavimą ir atsispirti iš duobės kojomis.

Pavojingos povandeninės srovės jūros pakrantėje požymiai:

- Ramaus vandens tarpas tarp dviejų lūžtančių bangų;
- Kitokia vandens spalva – dažniausia tamsesnio vandens juosta;
- Dumbliai, oro burbulai, “šiukšlės”, plaukiančios į jūrą nuo kranto;
- Neramus, sūkuringas vanduo kranto zonoje.



Ką daryti patekus į srovę?

- Nekovok su srove;
- Plauk į šoną nuo srovės, o ištrūkęs iš srovės – į krantą;
- Jei negali ištrūkti, leisk srovei tave nešti;
- Šaukis pagalbos ir mojuok ranka.

Jeigu jus pagavo povandeninė jūros srovė – išlikite ramus. Nekovokite su srove. Lėtai plaukite išilgai kranto linijos arba atsipalaiduokite ir leiskite srovei nešti jus už bangų mūšos, kol srovė nusilps, o tuomet plaukite išilgai kranto linijos, kol bangos jus pradės nešti į krantą.. Povandeninės srovės – tai ne grįžtamosios bangos. Jos netraukia po vandeniu. Kiek galite, plaukite stačiomis ar plūduriuokite vandens paviršiuje, kol galėsite išplaukti iš srovės ir pasukti link kranto.

Plaukdami į krantą, neskubėkite, tausokite jėgas, leiskite bangoms jus nešti į saugų krantą. Neeikvokite jėgų kovojant su bangomis – artėjant kiekvienai bangai, stenkitės energingai dirbti rankomis ir kojomis, kad praplautumėte bangos ketera kaip galima toliau. Kai tik banga praeina, reikia atsipalaiduoti ir laukti kitos bangos.

KITI PAVOJAI VANDENYJE

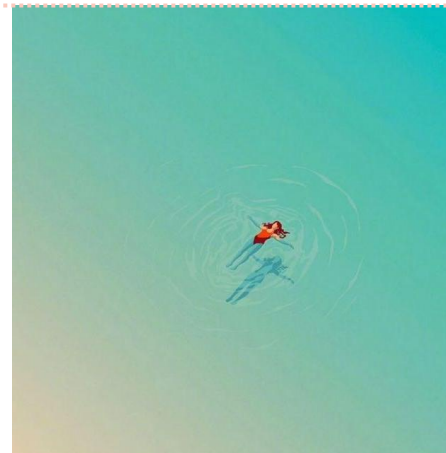
Mikroorganizmams, parazitams ir kitoms žmogaus sveikatą galinčioms sutrikdyti medžiagoms patekus į vandenį, išauga įvairių alergijų, virškinimo sistemos, kvėpavimo takų infekcijų rizika.

Rekomenduojama sekti duomenis apie Lietuvos maudyklų vandens kokybės tyrimus, kurie atliekami nuo gegužės mėnesio iki rugsėjo vidurio, Higienos instituto puslapyje: <https://www.hi.lt/maudyklu-vandens-kokybe/>. Ypatingai tai svarbu po lietaus, nes į vandens telkinius jis atneša įvairių medžiagų iš šalia esančių dirbamų laukų, žmonių gyvenamų teritorijų.

Anot farmacininkės J. Vaičiūnienės, po maudynių vandens telkiniuose pakilus temperatūrai, pykinant, vemiant, viduriuojant, svarbu pasikonsultuoti su vaistininku ir gydytoju, nes dalis susirgimų gydomi antibiotikais. Taip pat svarbu gerti pakankamai skysčių, atstatyti elektrolitų pusiausvyrą.

Mėšlungis – tai nevalingas raumens susitraukimas, kurį lydi skausmas. Paprastai skausmas dėl nevalingai įsitempusio raumens trunka kelias minutes ir praeina savaime, tačiau esant vandenyje kyla pavojus nuskęsti dėl apėmusios panikos.

Rekomenduojama kuo labiau ištempti sutrauktą raumenų grupę, pavyzdžiui, spazmuojant blauzdos raumenį, lenkite pėdos pirštus į save, masažuokite, pažnaibykite raumenį. Ramiai kvėpuokite ir išbūkite skausmą.



B ū k i m e s a u g ū s, m a u d y k i m ė s a t s a k i n g a i !

Parengė A. Mockienė, visuomenės sveikatos specialistė vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, aiste.mockiene@gmail.com, pagal www.civsauga.lt, www.alkas.lt, www.vlmedicina.lt ir www.lpgvf.lt medžiaga.