

EKSTREMALIOSIOS SITUACIJOS

Išlikite ramūs ir teisingai įvertinkite sudariusią padėtį. Jeigu būtina kvieskite pagalbą.

Jeigu pavargote, esate gilioje vietoje, giliai įkvėpkite ir atsigulkite ant nugaros, ištieskite rankas ir kojas..

Jeigu patekote į stiprią srovę, nekovokite su ja- plaukite pasroviui, pamažu artindamiesi prie kranto.

Jeigu patekote į sūkuri, įkvėpkite daugiau oro, panerkite ir stiprių judesiu nerkite į šoną pasroviui, iškilkite į paviršių.



Jeigu susipainiojote patekę į augalus, išlikite ramūs, plaukite į tą pusę iš kurios atplaukėte. Jeigu vis dėlto nepavyksta, tai rankomis pasistenkite išlaisvinti kojas.

Jeigu sutraukė kojų raumenis, ištieskite koją, pėdą stipriai patraukite į save, laikydamis ranka už didžiojo piršto. Gali padėti jeigu koją patrinsite ar įdursite (įkasite) į raumenis. Atleidus mėšlungiui pasirinkite kitą plaukimo stilių arba kurį laiką pagulėkite ant nugaros., ranka masažuodami kojos raumenis, po to lėtai plaukite kranto link.

Norite į mobilųjį telefoną gauti pranešimą apie grėsiantį pavojų?

Apsilankykite interneto svetainėje

www.gpis.vpgt.lt



Sveikiname sėkmingai
nustatčius telefono parametrus!



Marijampolės apskrities
priešgaisrinės gelbėjimo valdybos

Civilinės saugos skyrius

Tel./Faks. (8 343) 65 845

www.vpgt.lt/marijampole

Adresas: Stoties g. 59,
Marijampolė

Marijampolės
apskrities
priešgaisrinės
gelbėjimo valdybos
Civilinės saugos
skyrius



Būkite
atsargūs prie
vandens



2015

Maudymasis:

Statistikos duomenys rodo, kad skęstant laivams žūsta mažiau žmonių, nei maudantis. Todėl būtina žinoti pagrindines elgesio taisykles poilsiaujant prie vandens.



Maudykitės tik specialiai tam skirtose vietose, neplaukite už plūdurių.

Negalima maudytis prie stačių ir apaugusių įvairia augalija krantų - dugnas gali būti apaugęs ne tik augalais, bet ir augalų šaknimis.



Pavojinga šokinėti (nardyti) į vandenį nežinomose vietose - galima atsitrenkti galva į dugną,

šaką, akmenį ir kt.

Negalima plaukti arti laivų - plaukiantis laivas sudaro sūkuri, kuris gali įtraukti po sraigtu.



Nereikėtų maudytis tik pavalius - geriau plaukti 1,5-2 val.



Neverta žaisti įvairius žaidimus, kurių metu nardote ar traukiate po vandenį besimaudantį - toks azartas prie vandens netinkamas.

Apie 70% nelaimingų įvykių vandenyje sudaro maudymasis pavartojus alkoholį, nes žmogus negali realiai įvertinti padėties ir priimti adekvačių sprendimų.

Plaukiojimas valtimi:

Labai svarbi sąlyga saugumui užtikrinti - laikytis tam tikrų taisyklių jeigu plaukiojate valtimi.

Prieš lipant į valtį reikia ją

apžiūrėti ir įsitikinti, kad yra abu irklai, gelbėjimosi ratas, gelbėjimosi liemenės ir indas vandeniui išsemti.

Lipti į valtį reikia atsargiai, eiti tik viduriu. Sėstis ant suolo reikia tolygiai.

Negalima sėsti ant valtės krašto, persėsti iš vienos vietos į kitą, lipti iš vienos valtės į kitą, sūpuoti valtį ar nardyti iš jos.



Neperkraukite valtės.

Pavojinga nukreipti valtės šoną prieš ateinančią bangą. Banga reikia skrostiti valtės priekiu statmenai ar pakrepiant valtį kampu.

Jeigu valtis apvirs, užsikabinkite už valtės ir visi kartu irkitės kranto link.

