



Liepos 25-oji – Pasaulinė skendimo prevencijos diena!

World
Drowning
Prevention
Day 25 July

Vasara – pats smagiausias metų laikas, kuomet laukia atostogos, draugai, gamta ir pramogos. O, kad atostogauti būtų smagu ir, svarbiausia, saugu, visuomenės sveikatos specialistai dar kartą primena kokia svarbi žmogaus gyvybė ir pataria kaip elgtis prie vandens ir vandenyje bei ką daryti jei žmogus skęsta.

Mirtys paskendus visame pasaulyje sudaro didžiausią dalį mirčių dėl išorinių priežasčių.

Pasaulinė skendimų statistika

-  Kiekvienais metais pasaulyje nuskęsta beveik ketvirtis milijono žmonių, iš jų – beveik 82 000 1–14 metų vaikai.
-  Skendimas – viena iš 10 pagrindinių vaikų ir jaunuolių iki 24 metų mirties priežasčių visuose pasaulio regionuose.
-  Žemas ir vidutines pajamas gaunančiose šalyse daugiau nei 90 proc. skendimų įvyksta upėse, ežeruose, šuliniuose, buitinių vandens laikymo talpose ir baseinuose.
-  Dėl neigiamo klimato kaitos poveikio visame pasaulyje daug žmonių netenkama potvynių metu.
-  Mirčių paskendus rodiklis 100 000 gyventojų didžiausias Vakarų Ramiojo vandenyno regione, toliau – Afrikos regionas. Daugiau nei 60 proc. visų nuskendusiujų – iš Ramiojo vandenyno ir Pietryčių Azijos regionų.
-  Skendimo rodikliai įvairiose šalyse gali skirtis net iki 68 kartų!

Sekundė gali išgelbėti gyvybę!

Lietuvoje vyrų mirtingumo dėl skendimo rodiklis 3–5 kartus didesnis nei moterų. Tai galioja visoms amžiaus grupėms. 2024 m. iš 128 nuskendusiujų net 110 buvo vyrų. Tai siejama su savo jėgų pervertinimu, dažnesniu alkoholio vartojimu.

Pagrindinės skendimo priežastys:

-  nemokėjimas plaukti;
-  pavojų neįvertinimas, ignoravimas;
-  maudymasis neleistinose vietose;
-  neapribota prieiga prie vandens telkinių;
-  vaikų nepriežiūra;
-  alkoholio vartojimas;
-  galimybių išgelbėti ar būti išgelbėtam nebuvimas;
-  informacijos apie saugų elgesį vandenyje stoka.

Vaikai skęsta tyliai

Ypatingas pavojus mirti nuskendus yra vaikams iki 6 metų amžiaus. Dažniausiai spėjama išgelbėti tik 1 iš 10 skęstančių vaikų.



Liepos 25-oji – Pasaulinė skendimo prevencijos diena!

World
Drowning
Prevention
Day 25 July

Neteisinga manyti, kad skęstantis vaikas kviesis pagalbos, garsiai šauks. Dažniausiai net mažas vandens kiekis, patekęs į kvėpavimo takus, sukelia gerklų spazmą, todėl asmuo negali įkvėpti ir šaukti. Skęstantis vaikas chaotiškai kiloja į šonus ištiestas rankas, teškėna vandenį, žiopčioja, kosti. Dėl to svarbu kuo greičiau pastebėti skęstantįjį. **Jeigu netoli vandens telkinio dingo vaikas, pirmiausia jo reikia ieškoti vandenyje.**

Saugus elgesys vandenyje

Mokėjimas plaukti negarantuoja saugaus maudymosi.

Turite laikytis šių elgesio vandenyje ir prie vandens taisyklių:

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 šoki. Nesimaudykite lyjant lietui ar žaibuojant.
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.

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

- ✓ nesimaudykite, jei esate labai pavargęs ar blogai jaučiatės, jeigu esate perkaitęs, ką tik pavalgėte, jei vanduo nesiekia 14 °C, jei šalta;
- ✓ neplaukiokite ant pripučiamų čiužinių, padangų kamerų, savadarbių plaustų ar kitų priemonių. Ypač jeigu nemokate plaukti arba plaukiate prastai;
- ✓ nesimaudykite per ilgai. Vandens temperatūra net ir šilčiausią dieną yra gerokai žemesnė nei kūno temperatūra. Sumažėjus kūno temperatūrai iki kritinės ribos, prasideda hipotermija. Pirmieji simptomai: drebėjimas, kalenimas dantimis. Juos pajutus, reikia lipti iš vandens, nusišluostyti, apsirengti ir pasistengti sušilti – pabėgioti, pašokinėti ir pan.;
- ✓ stebėkite oro sąlygas. Jeigu artėja audros debesys, lipkite iš vandens.

✓ žinokite paplūdimio vėliavų reikšmes:

PAJŪRIO PAPLŪDIMIO VĖLIAVOS



Rizika itin menka, maudymosi sąlygos geros



Vidutinė rizika, bangavimas ir povandeninės srovės vidutinio stiprumo.



Didelė rizika. Maudytis yra pavojinga. Eiti į vandenį draudžiama.



Paplūdimio teritoriją stebi gelbėtojai.

- ✓ Nepamirškite, kad pavojus nuskęsti tyko ne tik paplūdimiuose. **Nelaimė gali įvykti ir artimoje namų aplinkoje.** Jei vandenyje nutiko kažkas netikėto, svarbiausia nesutrikti, napanikuoti ir prisiminti, kaip galima sau padėti tokioje situacijoje.



Liepos 25-oji – Pasaulinė skendimo prevencijos diena!

World
Drowning
Prevention
Day 25 July

Keletas patarimų, kurie gali labai pagelbėti, patekus į pavojų



Jei **sutraukia mėšlungis**: pirmiausia reikia atsigulti ant nugaros. Jeigu mėšlungis sutraukė priekinius šlaunies raumenis, reikia gulint ant nugaros ištiesti ir patempti pėdą į priekį. Jeigu mėšlungis sutraukė nugarinius šlaunies raumenis, ištiesus koją, pėdą lenkti į save. Jeigu mėšlungis stipriai sutraukė ir skausmas didelis, koją pati neišsitiesia, ją reikia ištiesti rankomis. Galiausiai sutrauktą raumenį reikia trinti ir žnaibyti, kol pajusite, kad jis suminkštėjo. Po to koją reikia ištiesti. Jeigu mėšlungis traukia blauzdos raumenis, reikia atsigulti ant nugaros, kelį pritraukti prie pilvo, paimti koją už pėdos ir stipriai patraukti į save. Jeigu mėšlungis traukia pėdą, reikia išsitiesus lenkti pėdą į viršų. Jei mėšlungis traukia rankos raumenis, būtina atsigulti ant nugaros, iškelti ranką virš vandens, suspausti plaštaką į kumštį, vėl ištiesti. Jeigu mėšlungis traukia abiejų rankų raumenis, reikia atsigulti ant nugaros, iškelti abi rankas virš vandens ir sudėjus plaštakas spausti vieną į kitą. Net ir mėšlungio atveju galite valdyti galūnę, įtempkite raumenį ir plaukite į krantą.



Užspringus vandeniui: reikia atsigulti ant nugaros ir iškosėti vandenį.



Įkritus į šaltą vandenį: stenkitės laikyti galvą virš vandens, nes panėrus ją į vandenį greičiau atšąla visas kūnas.



Jūroje. Baltijos jūra nėra draugiška poilsiautojams. Šaltas vanduo, bangų išmuštos duobės bei klastingos povandeninės srovės gali apkartinti poilsį bei maudynes jūroje. Esant didelėms bangoms, nereikia joms priešintis, nes taip išseikvosite daug jėgų. Stenkitės išlikti ramūs. Pasistenkite balansuoti ant bangos. Jei pajutote, kad patekote į stiprią atsitraukiančios bangos srovę, nesistenkite visomis išgalėmis plaukti į krantą. Iš pradžių plaukite lygiagrečiai kranto linijai ir tik išplaukę iš stiprios srovės zonos bandykite plaukti į krantą.



Upėje. Ne visos vietos upėje, kaip ir kituose vandens telkiniuose, yra tinkamos maudytis. Jei nėra paplūdimio, reikėtų ieškoti kuo saugesnės vietos ties vidiniu upės posūkio krantu – ten sekiau, nuožulnesnis dugnas, mažesnė srovė. Maudantis upėje, netikėtai gali pagauti stipri srovė. Tokiu atveju nereikėtų eikvoti jėgų kovojant su tėkme. Jei taip atsitiko, upę reikia plaukti pasroviui, šiek tiek įstrižai, po truputį artėjant prie upės vingio vidiniojo kranto. Patekus į vandens sūkurį patariama panerti ir po vandeniu nuplaukti nuo pavojingos vietos.





Liepos 25-oji – Pasaulinė skendimo prevencijos diena!

World
Drowning
Prevention
Day 25 July

Ką daryti, jeigu pradėjote skęsti?

- Jeigu pradėjote skęsti, pasistenkite įkvėpti kuo daugiau oro, o dėmesį į save atkreipkite mojuodami rankomis.
- Jei esate netoli kranto, šaukitės pagalbos.



Ką daryti, pamačius skęstantį žmogų?

- Pamatę skęstantį žmogų, šaukdami mėginkite atkreipti aplinkinių dėmesį, iškvieskite gelbėjimo tarnybas **tel. 112**, laukdami pagalbos su kitais žmonėmis pasiskirstykite pareigomis, imkitės galimų gelbėjimo veiksmų.
- Įsidėmėkite, jog be parankinių priemonių gelbėti skęstantįjį gali tik geras plaukikas, kuris išmano gelbėjimo būdus ir moka tai atlikti praktiškai, yra fiziškai stipresnis už skęstantįjį.
- Saugiausias gelbėjimo būdas yra paduoti nuo tilto ar kranto arba mesti skęstančiajam plūduriuojantį daiktą – kamuolį, čiužinį, gelbėjimo ratą, virvę, tuščią plastikinį butelį ir pan. Jei to neįmanoma padaryti ar asmuo yra per toli, pamėginkite gelbėti skęstantįjį, priplaukę prie jo su patikima plaukiojimo priemone (valtimi, plaustu, geriausia, jei būtumėte ne vienas) ir paduodami jam per saugų atstumą daiktą, į kurį jis galėtų įsikibti: lazda, storą medžio šaką, čiužinį, arba pabandykite pasiekti skęstantįjį susikibę rankomis į „gyvąją grandinę“.
- Skęstantį žmogų visada gelbėkite tik jam iš nugaros. Priplaukę netoli, staiga panerkite po vandeniu ir išnirę už nugaros, suimkite už pažastų ir ramindami plukdykite į krantą. Jei patekote į skęstančiojo gniaužtus, imkitės vieno iš būdų – uždėkite delną aukai ant veido ir stumkite jį tolyn nuo savęs. Skęstantis žmogus atsiloš atgal ir jo rankos atsipalaiduos. Kitas būdas – kartu su skęstančiuoju nerti po vandeniu. Tokiu atveju skęstančiam žmogui pasireikš išgyvenimo instinktas ir jis, paleidęs gelbėtoją, mėgins išplaukti į paviršių.
- Ištraukę nukentėjusįjį į krantą, suteikite pirmąją pagalbą, jei reikia, gaivinkite, kol atvyks pagalba.



Informacijos šaltiniai:

1. <https://pagd.lrv.lt/lt/statistika/gaisru-ir-gelbejimo-darbu-statistika/>
2. <https://www.hi.lt/naujienos/liepos-25-oji-pasauline-skendimo-prevencijos-diena/>
3. <https://www.hi.lt/traumu-prevencija/#--poilsiaujant-prie-vandens-svarbu-nepamirsti-skendimu-pavojaus>

Parengė: Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Sabina Stugienė. El. paštas: sabina.stugiene@sveikatos-biuras.lt, mob. +37067250587