

## SAUGUS ELGESYS VANDENYJE

### **Pagrindiniai pavojai maudantis:**

- o nepažįstamas krantas;
- o mėšlungis;
- o stipri srovė;
- o šokas, netikėtai įkritus į vandenį

### **Pagrindinės maudymosi taisyklės:**

- o niekada neplaukite į ežerą audros metu ar naktį;
- o neplaukite vienas;
- o plaukite tik saugiose vietose;
- o žinokite, koks vandens telkinio gylis ir kokios vandens telkinio ypatybės;
- o maudantis negalima kramtyti gumos ar valgyti;
- o mokykitės plaukti;

Maudantis upėje, netikėtai gali pagauti stipri srovė. Tokiu atveju nereikėtų eikvoti jėgų kovojant su tėkme. Jei taip atsitiko, upe reikia plaukti pasroviui, šiek tiek įstrižai, po truputį artėjant link kranto. Jei upė vingiuota, reikia plaukti link upės vingio vidurio - ten srovė yra silpnesnė.

Maudantis jūroje, jei krantas toli, neeikvoti jėgų kovojant su bangomis, mėginant plaukti į krantą. Artėjant kiekvienai naujai bangai, stengtis energingai dirbti rankomis ir kojomis, kad praplauktumėt bangos ketera kiek galima toliau. Kai tik banga praeina, atsipalaiduokite ir laukite kitos. Kai pasieksite krantą, lipkite iš vandens tik tada, kai bangos ketera atsitrauks nuo jūsų. Lipdami į krantą stenkitės įsikabinti į ką nors tvirtą, kad atėjusi kita banga jūsų nenutemptų gilyn. Maudytis jūroje audros metu draudžiama

Jeigu į vandenį gilioje vietoje įkrito nemokantis plaukti, viskas, ką galima padaryti – tai mėginti kuo ilgiau išsilaikyti vandenyje. Siūloma keletas išsilaikymo būdų:

1. Atsigulti ant vandens, veidu į vandenį, plačiai išskėtus į šonus rankas, kvėpuoti kiek įmanoma rečiau ir giliau.
2. Judinti kojas taip, tarsi mintumėte dviračio pedalus, o rankomis mojuoti vandenyje, perkeliančiant ant jų dalį kūno svorio ir laikant pusiausvyrą.

### **Jeigu maudantis sutraukė mėšlungis:**

- o pirmiausia reikia atsigulti ant nugaros;
- o jeigu mėšlungis sutraukė priekinius šlaunies raumenis, reikia gulint ant nugaros ištiesti koją ir patempti pėdą į priekį;
- o jeigu mėšlungis sutraukė nugarinius šlaunies raumenis, ištiesus koją, pėdą lenkti į save;
- o jeigu mėšlungis stipriai sutraukė ir skausmas gana didelis, o koja pati neišsitiesia, reikia mėginti ją ištiesti rankomis;
- o galiausiai sutrauktą raumenį siūloma trinti ir gnaibyti, kol pajusite, kad jis suminkštėjo;
- o kai mėšlungis praeina, galima plaukti į krantą, bet rekomenduojama tai daryti jau kitu plaukimo stiliumi.

## PASIMETUS MIESTE

Nepažįstamame mieste ar net dideliame prekybos centre labai nesunku pasiklysti. Taip gali nutikti, ne tik išvykus į ekskursiją su klasės draugais, bet ir vaikščiojant su tėvais... Pasimetę nežinomoje vietoje, vaikai daro didžiausią klaidą blaškydamiesi iš vietos į vietą ir taip apsunkindami paiešką jų ieškotojams. Pasimetęs nuo kompanijos vaikas turi būti vienoje vietoje ir stebėti aplinką, nes tėvai ar grupė, su kuria jis vyko, tikrai jo ieškos.

Pasiklydus prekybos centre, galima kreiptis į prekybos centro darbuotojus, kad jie informaciją apie pasimetusį vaiką paskelbtų per prekybos centro radiją. Taip pat galima kreiptis pagalbos į uniformuotus pareigūnus: policininkus, ugniagesius, kariūnus, apsaugos darbuotojus. Tokiais atvejais vaikas turi žinoti savo vardą, pavardę, namų adresą ir telefono numerį.

## PASIKLYDUS MIŠKE

Kaip vaikas galėtų pagelbėti pats sau ir jo ieškotojams? Pirmiausia siūloma susirasti „draugą“. Tiesa, draugas šiuo atveju bus šiek tiek kitoks nei įprastai, bet jis tikrai padės vaikui laukti, kol jis bus surastas. Natūralu, kad miške geriausia draugu pasirinkti medį. Medis turėtų augti toje vietoje, kur vaikas pasiklydo, būti gana didelis, plačiu vainiku. Tegul vaikas jį apsikabina, pasikalba su juo, „susidraugauja“, gali net įsirengti iš samanų, šakų guolį po juo. Svarbu, kad paklydėlis liktų vienoje vietoje, kad neklaidžiotų po mišką.

Pasiklydęs vaikas turi stengtis pranešti apie savo vietą daiktais ir garsais. Pavyzdžiui, kaip nors neįprastai papuošti savo medį. Puošti medį galima viskuo, ką įmanoma rasti miške ir kas galėtų atkreipti ieškančiųjų dėmesį. Tinka saldainių popieriukai, plastiko butelis, samanos, dėmesį atkreips ir ant medžio šakų „užšokusios“ šakelės su vaisiais. Galima ir kitaip pažymėti savo buvimo vietą. Pavyzdžiui, palikti sutartinį ženklą – tris atžymas aplink vietą, kur jis yra įsirengęs savo laikiną būstą. Atžymas galima padaryti, koja užbrėžus tris brūkšnius, sudėjus juos iš šakų, kankorėžių ar kt. Pažymėti reiktų iš kelių pusių aplink savo buvimo vietą. Neįprastai papuoštas medis, padarytos atžymos – pastebimi signalai, juos gelbėtojai pastebės netgi nakties metu.

Kiekvienas vaikas, eidamas į žygį, turėtų pasiimti švilpuką. Jis miške tikrai pravars. Vaikai gali susitarti signalus, kuriais informuos vieni apie kitus, nutikus bėdai. Pasiklydęs vaikas švilpuku galės duoti aiškų signalą jo ieškantiems.

## GAISRO PAVOJAI

Didžiausią pavojų žmonėms gaisro metu kelia **liepsna, karštis** ir degimo metu išsiskiriančios nuodingos **dujos bei dūmai**. Tačiau esant tam tikroms sąlygoms, gali atsirasti dar dviejų rūšių pavojai: kritiškai **sumažėjęs deguonies kiekis** patalpose ir **sprogimas**.

**Liepsna** - labiausiai matoma gaisro sudėtinė dalis. Liepsna - degančios dujos ir garai, kurie išsiskiria daugelio kietų medžiagų degimo metu. Ji ryški ir karšta, todėl dažniausiai žmonės ją laiko didžiausiu gaisro pavojumi. Degant medienai, liepsnos temperatūra yra 850-14000C, degant naftos produktams – 1100-13000C. Liepsna gaisro metu išskiria šilumą (karštį). Dalis tos šilumos sunaudojama degimo produktams kaitinti, kita dalis išsisklaido kaip šiluminiai spinduliai, kurie kaitina aplinką ir aplink esančius daiktus.

Atvira ugnis visada pavojinga žmogui, nes liepsna nudegina. Dar pavojingesnė šiluma – karštis, kuris gali nudeginti kūną, akis. Kai aplinkos temperatūra 710C, antro laipsnio nudegimą galima gauti per 26 sekundes. Jei temperatūra 1000C, gali užtekti 15 sekundžių.

Gaisro metu pavojingas ir **karštas** oras, kuriuo tenka kvėpuoti. Temperatūra kambaryje gali pasiekti 1000 laipsnių. Esant tokiai temperatūrai, apdega kvėpavimo takai, net plaučiai, o drabužiai, ypač jeigu jie pagaminti iš sintetinių medžiagų, lydosi ir limpa prie odos.

Ugnis sunaikina turtą, joje galima sudegti, tačiau dažniausiai žmonės gaisruose žūva ne dėl ugnies ar karščio, o dėl sumažėjusio patalpoje deguonies kiekio arba apsinuodijimo toksiškais degimo produktais, t. y. **dūmais** ir nuodingomis dujomis. Degimo metu į aplinką išsiskiria daug įvairių toksiškų dujų. Jų įkvėpus galima ne tik sunkiai apsinuodyti, bet ir mirti. Žmogus gali prarasti sąmonę, uždusti ar apsinuodyti per 2-3 minutes.

Tiršti juodi dūmai, išsiskiriantys degimo metu, pavojingi dar ir tuo, kad mažina matomumą ir graužia akis. Kad greitai išeitų iš pavojingos patalpos, žmonės turi gerai matyti evakuacinius išėjimus, rodykles, rodančias išėjimo kryptį, o uždūmintose patalpose, ypač nepažįstamuose pastatuose, masinėse žmonių susibūrimo vietose, kiekvienas juda, kaip jam atrodo, tinkama, o iš tikrųjų skirtinga kryptimi. Evakuacija tampa chaotiška, prasideda panika. Tai labai pavojingas gaisro faktorius. Žmogų apima baimė, kuri temdo sąmonę ir gebėjimą blaiviai mąstyti. Žmogus nebesugeba susiorientuoti ir teisingai įvertinti situaciją.

Ugnis išdegina iš patalpos deguonį. Sumažėjęs **deguonies kiekis** vos trim procentais (iki 18 %), labai pablogėja žmogaus organizmo judėjimo funkcijos, o būti patalpoje, kurioje deguonies kiekis ore sumažėjęs iki 14 proc., yra mirtinai pavojinga.

## SAUGAUS ELGESIO GATVĖJE TAISYKLĖS:

- Nežaiskite gatvėje ar arti važiuojamosios kelio dalies;
- Į kitą kelio pusę eikite tik per pėsčiųjų perėją, o kur jos nėra - sankryžos pagal šaligatvių arba kelkraščių liniją. Per gatvę eikite stačiu kampu, o ne įstrižai;
- Būtinai praleiskite artėjančią automobilį, nes ir prieš perėją jis gali nesustoti, be to, sunku staigiai sustabdyti greitai važiuojantį automobilį;
- Šaligatviu eikite toliau nuo važiuojamosios kelio dalies krašto;
- Kitoje gatvės pusėje pamatę draugą, nebėkite per gatvę, suraskite tinkamą vietą gatvei pereiti;
- Kai kelio pakraštyje stovi automobilis arba auga krūmai, kurie trukdo matyti atvažiuojančias mašinas, nueikite toliau nuo kliūties, apsidairykite ir įsitikinkite, ar nėra artėjančių automobilių;
- Perspėkite kitus, netinkamai gatvėje besielgiančius vaikus;
- Kelkraščiu arba važiuojamosios dalies pakraščiu eik tik prieš transporto priemonių važiavimo kryptį, t. y. kairiąja kelio puse.
- Prisiminkite, geriausias patarėjas kelyje atidumas, drausmingumas ir atsargumas.