

# BŪKITE SAUGŪS

# PRIE VANDENS

**ATOSTŪGAUDAMI NE TIK PATIRIAME MALONIŲ  
ĮSPŪDŽIŲ, GERĄ NUOTAIKĄ, BET TENKA SUSIDURTI  
SU PASITAIKANČIAIS PAVOJIAIS  
IR NEUŽMIRŠTI ATSARGUMO.**

## **PRIMENAME, KAIP ELGTIS VANDENYJE:**

- Nepalikite prie vandens be priežiūros mažamečių vaikų.
- Nestovėkite ir nežaiskite ten, kur galima netikėtai įkristi į vandenį.
- Nesimaudykite nežinomose, nuošaliuose vietose.
- Neplaukite už plūdurių, nors ir esate geras plaukikas.
- Nesimaudykite iškart po valgio, išgėrę alkoholinių gėrimų.
- Staiga nešokite į vandenį, jei perkaitote saulėje, prieš tai juo apsislakstykite.
- Neplaukiokite ant pripučiamų čiužinių, padangų kamerų, savadarbių plaustų ar kitų priemonių.
- Nešokinėkite stačia galva į vandenį nežinomoje vietoje.
- Nesimaudyti užterštame vandenyje, galinčiame sukelti infekcines ligas.
- Pradėjote skęsti, pasistenkite įkvėpti kuo daugiau oro, o dėmesį į save atkreipkite mojuodami rankomis.
- Pamatę skęstantį žmogų, šaukdami mėginkite atkreipti aplinkinių dėmesį ir iškviestite gelbėjimo tarnybas tel. 112, o tada imkitės neatidėliotinių galimų gelbėjimo veiksmų.

**112**

**SKUBI PAGALBA**



## **PRIMENAME, KAIP ELGTIS PER KARŠČIUS:**

**Svarbiausia –  
tinkamai apsirenkite:**

- dėvėkite natūralaus pluošto, laisvus, lengvai ir gerai praleidžiančius prakaitą drabužius;
- venkite drabužių iš sintetinių audinių;
- patartina rengtis šviesiais drabužiais, kad jie atspindėtų saulės spindulius;
- avėkite odinę avalynę;
- pridenkite galvą apdangalu ar dėvėkite kepurę.

**Ribokite fizinį aktyvumą ir buvimo  
karštyje trukmę:**

- karštomis ir tvankiomis dienomis patariama nesportuoti, pavojingiausias laikas – nuo 11 iki 17 val.;
- ribokite buvimo karštoje aplinkoje trukmę, venkite saulėkaitos, tiesioginių saulės spindulių poveikio, ypač pavojinga užmigti saulės atokaitoje;

**Gerkite dažniau, nei troškina:**

- gerti geriausiai tinka stipresnės mineralizacijos be angliarūgštės vanduo (mineralinis, mineralizuotas ar pasūdytas), nes karštoje aplinkoje žmogaus organizmas su prakaitu netenka daug skysčių ir mineralinių medžiagų;
- negerkite iš karto daug, geriau gerkite nuolat ar reguliariai (kas 1-2 val.) po truputį, nelaukiant, kol ims kankinti troškulys (pajutus troškulį, organizmas jau būna šiek tiek dehidratuotas).

**Valgykite saikingai ir lengvai virškinamą maistą.**