



Kaip tinkamai elgtis prie vandens telkinių?

- Rekomenduojama kuo jaunesnius vaikus išmokyti plaukti. Mažamečius vaikus būtina prižiūrėti prie vandens, nepriklausomai nuo jų plaukimo įgūdžių.
- Prie vandens telkinių vaikams galima eiti tik su suaugusiu žmogumi.
- Nepalikite vaikų saugoti vyresniems vaikams.
- Neleiskite vaikams maudytis praėjus mažiau nei 60 min. po valgio, negalima maudytis kramtant.
- Šokite į vandenį tik žinomose vietose. Prieš šokant į vandenį, išsiaiškinkite vandens gylį, dugno ypatybes. Taip pat nešokite nuo labai aukštų vietų (pvz.: tilto, medžio).
- Nežinant gylio, nebriskite į vandenį.
- Saugokitės stiprios srovės.
- Nesimaudykite drumstame vandenyje, jei nematyti dugno.
- Rekomenduojama maudytis su gelbėjimosi ratu ar liemene.
- Nesimaudykite nežinomose, nuošaliuose vietose.

Apsauga nuo vabzdžių

- Atviroje gamtoje (miškuose, laukuose) dėvėkite šviesius (baltus) drabužius ilgomis rankovėmis, venkite tamsių, gėlėtų drabužių.
- Vartokite repelentus pagal gamintojo nurodymus. Repelentus rinkitės atsižvelgdami į veikliosios medžiagos kiekį juose – kuo didesnis kiekis, tuo stipresnė apsauga.
- Įkandus uodui nekasykite, naudokite dezinfekcines bei gijimą skatinančias priemones.
- Įgėlus vapsvai ar bitei ta vieta parausta ir patinsta, jaučiamas dūrio skausmas. Pirmasis žingsnis turi būti kuo greičiau pašalinti geluonį, sustabdyti nuodų injekciją. Geluonį reikėtų šalinti jo nespaudžiant pirštais ar pincetu.
- Ištikus alerginei reakcijai, kuo greičiau kreipkitės pagalbos į gydytoją.

Apsauga nuo saulės

- Kremu su apsauga nuo saulės pasitepkite 30 min. prieš išeinant į lauką.
- Priemonę su SPF apsauga, būnant saulėje, tepkitės kas 2 valandas.
- Išsimaudžius vandens telkinyje ir nusišluosčius rankšluosčiu, apsaugą nuo saulės atnaujinkite.
- Po saulės vonių odą drėkinkite.
- Būti saulėje nerekomenduojama 11–15 val., kadangi saulės spinduliai tuomet yra ypač pavojingi.

