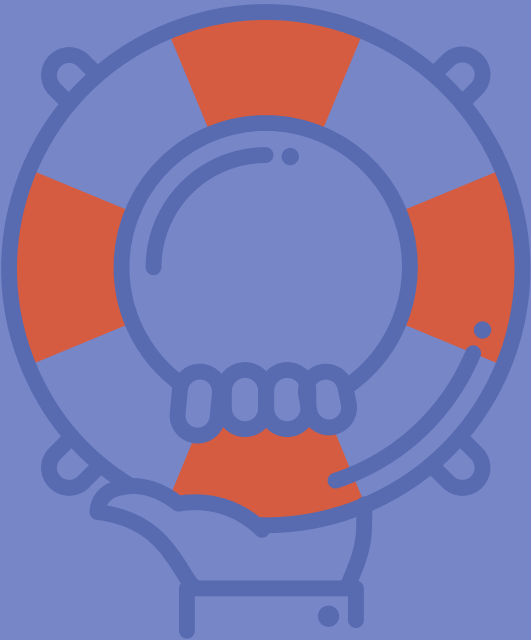




LEAN PROJEKTAS ATSITIKTINIŲ SKENDIMŲ PREVENCIJA

2023 M. REZULTATAI





TIKSLAS

PER METUS SUMAŽINTI ATSITIKTINIŲ PASKENDIMŲ SKAIČIŲ
VILNIAUS MIESTE IR RAJONE

10 PROC.

VEIKLOS KRYPTIS

VEIKLOS, ORIENTUOTOS Į SAUGAUS ELGESIO PRIE VANDENS
SĄMONINGUMO DIDINIMĄ



2023 M. VEIKLOS

1. INFORMACINĖS MEDŽIAGOS VIEŠINIMAS;
2. VIEŠŲ RENGINIŲ ORGANIZAVIMAS IR DALYVIMAS JUOSE.



1. INFORMACINĖS PREVENCINĖS INFORMACIJOS VIEŠINIMAS

METODINĖS MEDŽIAGOS PARENGIMAS VS SPECIALISTAMS

SUKURTAS METODINIS „SAUGUS ELGESYS PRIE VANDENS!“ UŽSIĖMIMO APRAŠAS. PARENGTU APRAŠU IR SKAIDRĖMIS GALI NAUDOTIS VISI VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALISTAI, DIRBANTYS BENDROJO UGDYMO ĮSTAIGOSE.

UŽSIĖMIMŲ VEDIMAS MOKYKLOSE

UŽSIĖMIMAI BENDROJO UGDYMO MOKYKLOSE 1-4 KL. MOKINIAMS APIE SAUGŲ ELGESĮ PRIE VANDENS.

2023 M. VIŠO PRAVESTA **152 UŽSIĖMIMAI.**



Forbidden (403)

Sorry, you cannot access this page

Please visit our [Help Center](#) for more information. Error code:
[8808b14b9bf5093a]



METODINIS UŽSIĖMIMO „SAUGUS ELGESYS PRIE VANDENS“ APRAŠAS

Užsiėmimo tikslas – supažindinti mokinius su saugaus elgesio prie vandens taisyklėmis.

Užsiėmimo trukmė: 45 minutės.

Tikslinė grupė: 1–4 klasės.

Dalyvių skaičius: vienos klasės mokiniai.

Reikalingos priemonės:

1. Projektorius skaidrėms rodyti su garsu.

Rekomenduojamos užsiėmimo taisyklės:

1. Kilus klausimui keliame ranką.
2. Gerbiame vienas kitą ir kalbame po vieną.

Trumpas pagrindimas. Nesaugus elgesys prie vandens – viena labiausiai paplitusių vaikų ir paauglių traumų ir skendimo priežasčių. Net ir labai gerai mokant plaukti galima nuskęsti, todėl maudantis įvairiuose telkiniuose reikia laikytis saugumo taisyklių ir rekomendacijų.

UŽSIĖMIMO STRUKTŪRA

1. Įvadas

- Trukmė: 1 minutė.
- Eiga: vedėjas pristato save ir užsiėmimą. „Šios dienos užsiėmimas apie saugų elgesį prie vandens. Vasarą mes ne tik galime džiaugtis vandens pramogomis, plaukimu ir jo teikiama nauda, bet ir turime nepamiršti būti atsargūs. Taigi, sužinosime, kaip pasiruošti plaukimui ir kokių taisyklių reikia laikytis prie vandens telkinių, kaip saugiai ir sveikiems praleisti vasarą.“

2. I VEIKLA

Trukmė: 2 minutės.

Eiga: „Susipažinkime su užsiėmimo taisyklėmis: jei norime ką pasakyti – pakelkime ranką. Gerbkime vieni kitus ir kalbėkime po vieną.“

1. INFORMACINĖS PREVENCINĖS MEDŽIAGOS VIEŠINIMAS

SIEKIANT UGDYTI ŽINIAS APIE SAUGŲ ELGESĮ VANDENYJE IR PRIE VANDENS BEI BASEINUOSE IR SPA ZONOSE SU UGDYMO ĮSTAIGŲ BENDRUOME NĖMIS PASIDALYTA PARENGTOMIS REKOMENDACIJOMIS IREDUKACINIŲ VAIZDO ĮRAŠŲ.

513 UGDYMO ĮSTAIGŲ

PARENGTAS VAIKŲ SKENDIMŲ ATVEJŲ PIRMOSIOS PAGALBOS ALGORITMAS, KURIUO PASIDALYTA SU VILNIAUS MIESTO BASEINAIŠ IR SPA CENTRAIS.

17 ĮSTAIGŲ



REKOMENDACIJOS APIE SAUGŲ VAIKŲ ELGESĮ BASEINUOSE IR SPA ZONOSE

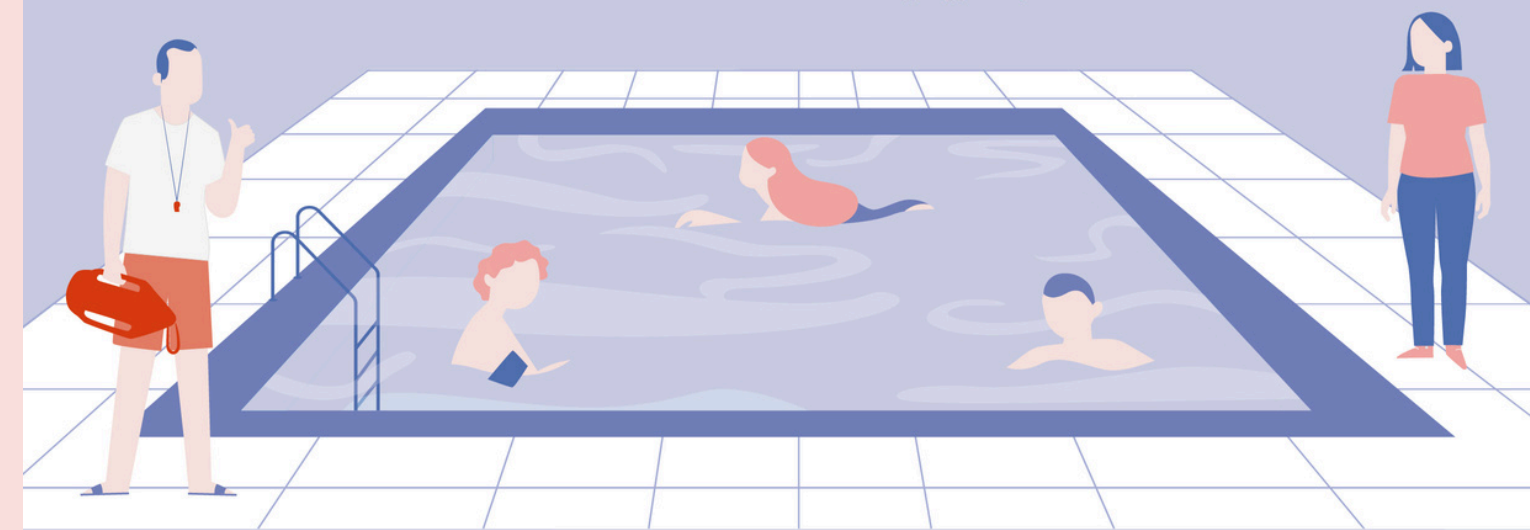


SAUGUMAS VANDENYJE

Laikantis saugumo gairių baseinuose užtikrinamas vaikų ir visų šalia esančiųjų saugumas ir gerovė. Tai padeda užkirsti kelią potencialiems pavojams ir suteikia galimybę saugiai mėgautis vandens pramogomis.

BŪKITE SAUGŪS!

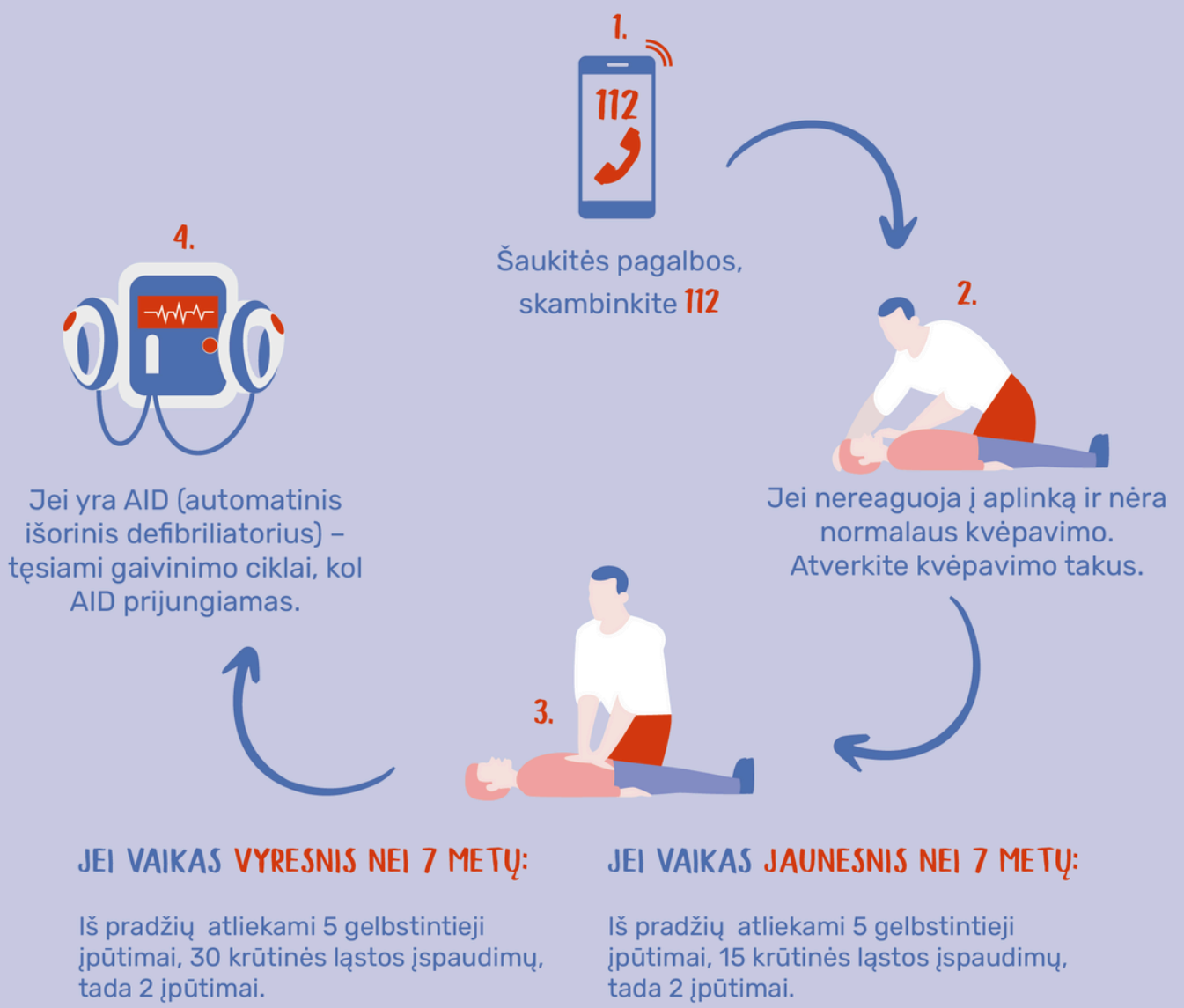
- **Perskaitykite taisykles ir peržiūrėkite ženklus**, esančius baseino ar SPA erdvės patalpose.
- **Atkreipkite dėmesį į tai, ar budi gelbėtojas**, ir parodykite vaikui, į ką jis gali kreiptis pagalbos.
- **Supažindinkite vaikus su saugaus elgesio vandenyje taisyklėmis**. Paaiškinkite, kodėl būnant vandenyje svarbu laikytis taisyklių.
- **Būtina mokyti vaikus plaukti**, nes tai pagrindinis skendimų prevencijos veiksnys, suteikiantis galimybę saugiai judėti vandenyje, taip pat plaukimas padeda įgyti svarbių žinių ir pasitikėjimo savimi būnant vandenyje.
- **Svarbu vaikams paaiškinti, kad negalima žaisti šalia baseino krašto**, laikytis saugaus atstumo, nes visuomet įmanoma paslysti, susitrenkti galvą, įkristi į vandenį.
- **Prižiūrėkite savo vaikus – su vaikais nuo 0 iki 5 metų būkite šalia per ištiestos rankos atstumą**. Tinkama priežiūra reiškia VISĄ savo dėmesį skirti VISĄ laiką be JOKIŲ blaškymosi priemonių, pavyzdžiui, žiūrėjimo į telefoną ar bendravimo su kitu suaugusiuoju.
- **Vaikus nuo 6 iki 10 metų suaugusieji turėtų atidžiai ir nuolat stebėti**. Būkite pasirengę kritiniu atveju lipti į vandenį. 11–16 metų vaikus turėtų stebėti suaugęs asmuo ir jie patys turėtų turėti pagrindinių plaukimo įgūdžių (plaukti, plūduriuoti, nerti).
- **Niekada nepaskirkite kito vaiko ar paauglio būti atsakingu už jaunesnį vaiką**. Vaikus, kurie moka plaukti, reikia stebėti jums patiems.
- **Būkite budrūs net ir tuomet, kai vaikas naudoja plūduriavimo inventorių** ar kitas pagalbines priemones. Pripučiami žaislai ar putplasčiu užpildytos priemonės nėra saugios ir nereiškia, kad vaikai gali būti palikti be priežiūros.
- **Leidžiant vaikus į sūkurines vonias reikėtų būti ypač atsargiems**, nes jų dugnas yra slidus ir traumų rizika yra didesnė. Vaikai neturėtų ten būti ilgiau nei 15 minučių nepertraukiamai, nes jų oda yra jautresnė perkaitimui; geriau, jei vaikai tik panyra iki juosmens, o ne visu kūnu.
- **Svarbu, kad suaugusieji turėtų rodyti tinkamą pavyzdį vaikams**, patys mokėtų plaukti ir turėtų pagrindinių išgyvenimo vandenyje įgūdžių.





VAIKŲ SKENDIMO ATVEJŲ PIRMOSIOS PAGALBOS ALGORITMAS

VAIKŲ SKENDIMO ATVEJŲ PIRMOSIOS PAGALBOS ALGORITMAS



[vilniussveikiau](#)



Vilniaus visuomenės sveikatos biuras
„Vilnius sveikiau“



www.vilniussveikiau.lt

1. INFORMACINĖS PREVENCINĖS MEDŽIAGOS VIEŠINIMAS

VIDEO APIE SAUGŲ ELGESĮ ANT LEDO VIEŠINIMAS

- PASIDALINTA SU 6 ŽVEJŲ ASOCIJACIJOMIS
- PAVIEŠINTA PER "VILNIUS SVEIKIAU" SKLAIDOS KANALUS



2. VIEŠI PREVENGINIAI RENGINIAI

BENDRADARBIAUJANT SU PARTNERIAIS
SUDALYVAUTA 3 PREVENCIUOSE RENGINIUOSE:

- 100 BASEINŲ PIKNIKAS“
- VILNIAUS PLAUKIMO MARATO NAS 2023
- VSAT VILNIAUS PASIENIO RINKTINĖS ATVIRŲ DURŲ DIENA

DAUGIAU NEI 1000 DALYVIŲ



MŪSŲ VEIKLA RENGINIŲ METU:



PLAUKIMO TRENERIAI MOKINA
VAIKUS PLAUKTI



VIKTORINA APIE SAUGŲ ELGESĮ
PRIE VANDENS



PIRMOS PAGALBOS MOKYMAI

100 BASEINŲ PIKNIKAS

PASAULINEI SKENDIMŲ DIENAI PAMINĖTI
SKIRTO RENGINIO METU DALYVIAI BUVO
MOKINAMI:

- PLŪDURIUOTI;
- NARDYTI;
- SUTEIKTI PIRMAJĄ PAGALBĄ.

100 baseinų piknikas

Liepos 23 d.
(sekmadienį),
15.00–18.00 val.

Prie Baltojo tilto,
Vilniuje



SOSTINĖS VAIKŲ IR
JAUNIMO CENTRAS





RENGINIO AKIMIRKOS





RENGINIO AKIMIRKOS



MĖGAUKIS VONIOS MALONUMAIS SAUGIAI

2023 M. RENGINIŲ METU IŠPLATINTA DAUGIAU KAIP
500 SKRAJUČIŲ SU TERMOMETRAIS



MĖGAUKITĖS VONIOS MALONUMAIS SAUGIAI

Šios rekomendacijos yra ypač svarbios
sergantiems širdies ligomis



Į šiltą vonią patariama eiti, kai namuose esate ne vienas. Jeigu blogai pasijustumėte, pagalbą galėtum suteikti šalia esantis žmogus.



Optimali vandens
temperatūra 37-38 °C

Venkite po šiltos vonios didelių temperatūros svyravimų – greito atšalimo. Tai gali sukelti kraujagyslių spazmus ir širdies ritmo sutrikimus.



Rekomenduojama gulėti
vonioje iki 10 min.

Jeigu jaučiate stiprų galvos skausmą, svaigimą ar skausmą krūtinės srityje, sutrikusį širdies ritmą, dusulį, venkite maudynių šiltoje vonioje.



Iškart po šiltos vonios
nerekomenduojama eiti į
lauką šaltu metų laiku.

Turint širdies ir kraujagyslių sutrikimų dėl maudymosi vonioje verta pasikonsultuoti su šeimos gydytoju ir/ ar kardiologu.



Šalia savęs turėkite geriamojo
vandens skysčių balanso
palaikymui.

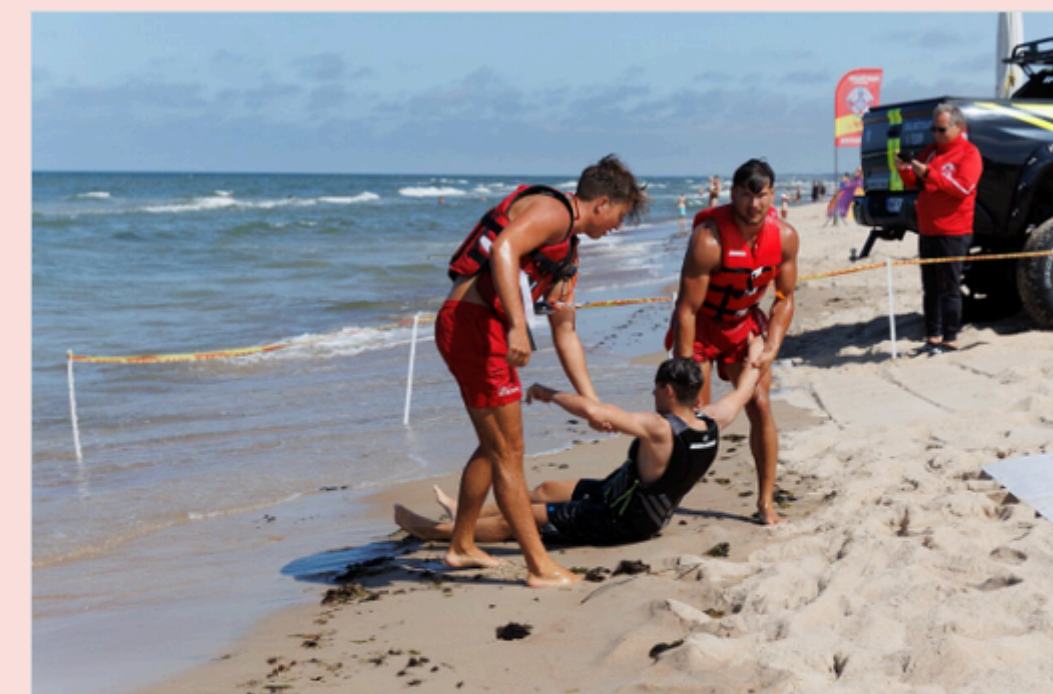


Migdomieji ir raminamieji
vaistai bei alkoholis gali
veikti slopinančiai.
Atsiranda rizika paskęsti.

REPORTAŽAS LNK ŽINIOSE,
TRANSLIUOTAS 2023.07.23 D. NUO
39:22

REPORTAŽAS „LABAS RYTAS, LIETUVA“
TRANSLIUOTAS 2023.07.25 D.

STRAISNIS APIE POILSĮ PRIE
VANDENS



Poilsis prie vandens gali baigtis tragiškai: kaip išvengti nelaimės ir padėti kitiems?

Vasara – maudynių metas. Tačiau specialistai įspėja – neatsargus elgesys prie vandens gali kainuoti gyvybę. Šiandien, li...

LRT.lt / Jul 25, 2023