

Vaikų mokymo plaukti ir saugaus elgesio vandenyje rekomendacijos

Šiek tiek statistikos

Vaikų netekčių dėl išorinių veiksnių statistikoje žūtys vandenyje užima antrą vietą pagal dažnumą po žūčių per eismo įvykius. Palyginti su kitomis Europos šalimis vaikų iki 19 metų Lietuvoje nuskęsta daugiausiai. Pagal naujausios Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) Vaikų traumų prevencijos pasaulinės ataskaitos duomenis, skendimai sudaro apie 28 proc. visų vaikų netyčinių trauminių mirties priežasčių.

PSO ekspertai skendimus ypač akcentuoja Baltijos šalyse, kur yra daug atvirų vandens telkinių. Tyrėjų nuomone, išgelbstima tik apie 10 proc. skęstančių vaikų, t. y. vienas iš dešimties. Vaikų iki 6 metų amžiaus grupėje mirtingumas siekia 95–100 proc.

Lietuvos statistikos departamento duomenimis, Lietuvoje 2012 m. atsitiktinių paskendimų buvo 7,8 atvejo, tenkančio 100 000 gyventojų, 2011 m. – 7,9 atvejo, tenkančio 100 000 gyventojų. ES vidurkis – 1,58. 2010 m. atsitiktinai paskendo 33 1–19 m. amžiaus vaikai, 2011 m. – 22, 2012 m. – 18.

Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento duomenimis, nuo šių metų sausio 1 d. iki liepos 30 d. Lietuvoje paskendo 116 žmonių, iš jų 7 nepilnamečiai iki 18 metų amžiaus. Beje, nuskendusiu žmonių skaičius gali būti gerokai didesnis, nes, be ugniagesių, skenduolius iš vandens traukia gelbėjimo stočių gelbėtojai, policijos pareigūnai, gyventojai.

Didelis pavojus nuskęsti gresia vaikams, nemokantiems plaukti, besimaudantiems be suaugusiųjų priežiūros, neleistinose vietose. Vaikai neretai vandenyje elgiasi nerūpestingai, nesugeba įvertinti pavojaus. Pervertinę savo jėgas jie nuplaukia per toli, pavargsta ir apėmus panikai nuskęsta. Mokslininkų yra paskaičiuota, kad apie 30 proc. tokių nelaimių įvyksta dėl to, kad žmonės nemoka plaukti, toks pats nuošimtis – dėl neatsargaus elgesio vandenyje, o likusi dalis susijusi su alkoholio vartojimu.

Nuskendusiujų skaičiaus santykis tarp vaikų ir suaugusiųjų rodo, jog pagrindinė problema šiuo metu yra ne vaikų, bet suaugusiųjų skendimai. Tačiau jau ankstyvoje vaikystėje pradėjus diegti atsargaus ir atsakingo elgesio vandenyje svarbą bei išmokius plaukti, ateityje galima išvengti daugybės skaudžių netekčių.

Mokymo plaukti aspektai

Mokyti plaukti galima tiek baseine (atvirame ir uždareme), tiek ir natūraliame vandens telkinyje. Mokymo vieta turi būti tinkamai paruošta, reikėtų turėti būtiniausią įrangą. Patalpos (vieta), vandens būklė ir oro temperatūra turi atitikti higienos normas. Jaunesnysis mokyklinis amžius – geriausias laikas išmokti plaukimo technikos pagrindų, kadangi vaikystėje susiformavę įgūdžiai išlieka visą gyvenimą.

Pradinio mokymo plaukti metodikos taikymą lemia mokymo tikslas. Tai gali būti masinis plaukimo mokymas, kuriuo siekiama suformuoti gyvybiškai svarbius įgūdžius, arba plaukimo tobulinimas siekiant sportinių rezultatų. Rekomenduotina, kad kiekviename šalies baseine vyktų masinis plaukimo mokymas, nes šalyje, kaip jau minėta, nemažėja nelaimingų atsitikimų vandenyje. Neretai dėl nemokėjimo plaukti arba suteikti pirmąją pagalbą skęstančiajam tenka mokėti žmogaus gyvybę.

Pagrindinė priežastis, dėl kurios nemaža visuomenės dalis nemoka plaukti, – labai didelis baseinų ir paauglių bei suaugusiųjų pradinio mokymo plaukti grupių trūkumas šalyje. Būtent todėl, jei leidžia sąlygos, reikia stengtis išmokti (arba išmokyti kitus) plaukti natūraliuose vandens telkiniuose vasaros metu. Daugiau informacijos, kaip tai padaryti, galima rasti V. Skyrienės ir S. Tarūtienės mokojoje knygoje „Mokome plaukti ir saugiai elgtis vandenyje“ (Lietuvos sporto informacijos centras, Vilnius, 2004. Prieiga per internetą:

http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Mityba_ir_fizinis_aktyvumas/Literatura/Vaiku_mokymo_plaukti_programa.pdf).

Atsakingo elgesio vandenyje ir prie vandens gairės

Nuskęsti, žinoma, gali ir puikiai plaukiantys vaikai, kai neįvertinę savo galimybių nuplaukia per toli nuo kranto. Jei vaiko kojų raumenis sutraukia mėšlungis, jis gali išsigąsti, sutrikti ir pradėti skęsti. Netikėtai užliejus vandens bangai, vaikas taip pat gali įtraukti į plaučius didelį gurkšnį vandens, išsigąsti ir todėl pradėti skęsti.

Daug sužalojimų (ar traumų) įvyksta šokant į vandenį galva žemyn nežinomoje vietoje. Atsitrenkus galva į dugną ar vandenyje esantį akmenį, kuolą, galima nusilaužti kaklo slankstelį ir sužaloti stuburo smegenis. Tada paralyžiuojamos rankos bei kojos ir liekama neįgaliu visam gyvenimui arba nuskęstama, jeigu sužeistojo niekas neištraukia į krantą.

Siekiant išvengti nelaimingų atsitikimų vandenyje, rekomenduojama laikytis šių taisyklių:

- kuo anksčiau išmokyti vaikus plaukti, t. y. be sustojimo nuplaukti daugiau kaip 200 metrų, arba bent jau plaukimo pradmenų;
- prižiūrėti vandens telkiniuose besimaudančius mažamečius vaikus nepriklausomai nuo jų plaukimo įgūdžių lygio. Stebintys vaikus suaugusieji privalo stovėti vandenyje toliau nuo kranto už vaikus ir neleisti jiems bristi giliau kaip iki juosmens. Net 90 proc. mirčių dėl skendimo įvyksta ne toliau kaip 10 metrų nuo kranto, dėl to svarbu stebėti net prie kranto besimaudančius vaikus visą dėmesį sutelkiant į juos: neskaityti, nežaisti kortomis, nekalbėti telefonu ir neužsiimti jokia kita dėmesį atitraukiančia veikla;
- nevertoti alkoholio, kai prižiūrimi besimaudantys vaikai;
- leisti vaikams maudytis tik su gelbėjimosi liemenėmis, o vaikams iki 5 m. amžiaus rekomenduojama dėvėti specialias liemenes, kurių dalis eina tarp kojų bei yra galvos atrama. Įsidėmėtina, kad pripučiami „ratai“, „rankovės“ ir kita panaši maudymosi atributika yra tik žaislai, o ne gelbėjimosi priemonės;
- neleisti vaikams maudytis iškart pavalgis: po valgio turi praeiti ne mažiau kaip 60 min. Maudantis vandenyje taip pat neleisti vaikams nieko kramtyti: nei maisto, nei kramtomosios gumos;
- staigiai nešokti į vandenį stipriai įkaitus saulėje ar po didelio fizinio krūvio (pažaidus futbolą, pabėgiojus ir pan.);
- vyresniems, mokantiems plaukti vaikams neleisti maudytis už gylį ribojančių plūdūrų;
- aiškinti vaikams apie riziką maudantis neleistinėse vietose;
- aiškinti vaikams apie gresiančius pavojus šokant į vandenį žemyn galva nežinomoje vietoje ir neleisti jiems to daryti tam nepritaikytose vietose: nuo medžių, balkonų, skardžių. Daugiausiai stuburo, galvos traumų įvyksta tuomet, kai dugno gylis nesiekia 1,5 metro;
- nesimaudyti su vaikais jūroje esant dideliame bangavimui (esant juodai ar raudonai vėliavai prie gelbėtojų bokštelio);
- besiirstantys su vaikais valtimi ar baidare suaugusieji turi patys mokėti plaukti ir naudotis plaukiojimo priemone. Kiekvienas suaugusysis ir vaikas privalo dėvėti gelbėjimosi liemenę, kadangi jos dėvėjimas 85 proc. sumažina skendimo tikimybę. Sodinti į valtį ne daugiau kaip du gerai mokančius plaukti vaikus vienam suaugusiajam. Neleisti vaikams valtyje suptis, šokinėti;
- vengti povandeninių srovių. Ženklaai, įspėjantys apie povandenines sroves: vanduo neįprastos spalvos, raibuliuojantis, putojantis, jame daug gamtinių nuolaužų. Patekus į srovę, reikia plaukti išilgai kranto tol, kol srovė sumažės, ir tik tada plaukti į krantą;
- neleisti vaikams vieniems irstytis valtimis, baidarėmis ar plaustais;
- aptverti prie namų esančius atvirus vandens telkinius ir baseinus iš visų pusių ne žemesne negu 120 cm tvora su rakinamais ar kitaip tvirtai uždaromais ir vaikams neatidaromais varteliais. Tai 95 proc. sumažina skendimo tikimybę;

- mokėti suteikti pirmąją pagalbą – nutikus nelaimei skubi pagalba pirmosiomis minutėmis gali išgelbėti vaiko gyvybę.

Pagalba skęstančiajam ar skendusiam

Skęstantis žmogus dažniausiai nešaukia pagalbos ir nemojuoja rankomis (kaip mes įsivaizduojame), nes negali įprastai kvėpuoti. Jis gali žiopčioti, vemti, kosėti, švokšti. Skęstantis žmogus chaotiškai kiloja į šonus ištiestas rankas, taško vandenį. Suaugusieji taip gali išsilaikyti iki minutės, o vaikai – tik iki 20 sekundžių. Dėl to svarbu kuo greičiau skęstantįjį pastebėti.

Pamatę skęstantįjį žmonės dažniausiai išsigąsta ir nežino, kaip elgtis. Tokiais atvejais reikėtų nesutrikti ir patiems pradėti gelbėti bei gaivinti skęstantį žmogų, kol į pagalbą atvyks kvalifikuoti specialistai:

- pamačius skęstantįjį, pirmiausia reikia atkreipti aplinkinių dėmesį. Šaukite: „Žmogus skęsta!“;
- apsidairykite, gal netoliese rasite kokią nors gelbėjimo priemonę. Tai galėtų būti bet koks vandenyje neskęstantis daiktas, kurį galėtumėte nusviesti skęstančiajam: gelbėjimo ratas, pripučiamas čiužinys ir kt. Jei įmanoma, pamėginkite pasiekti skęstantįjį ranka, ištiesti jam lazda, storesnę medžio šaką arba numesti jam virvę;
- paprašykite aplinkinių iškviešti greitąją medicininę pagalbą bendruoju pagalbos numeriu 112 ir gelbėtojus;
- jeigu neradote jokių gelbėjimo priemonių, galima priplaukti prie skęstančiojo ir ištempti į nepavojingą vietą. Tačiau taip elgtis galima tik kraštutiniu atveju ir tik tada, jeigu esate tikrai geras plaukikas. Jei leidžia vandens gylis, saugiausia prie skęstančiojo eiti, o ne plaukti. Esant galimybei, darykite tai ne vienas, pasitelkite į pagalbą daugiau žmonių;
- ištraukę nukentėjusįjį iš vandens, apverskite jį veidu žemyn ir išvalykite jam burną ir, jeigu žmogus nekvėpuoja ar kvėpuoja nereguliariai, pradėkite gaivinti.

Prieš pradėdant gaivinimą, būtina nukentėjusįjį paguldyti ant nugaros, ant kieto pagrindo, apnuoginti krūtinės ląstą, atlaisvinti juosmenį, užtikrinti kvėpavimo takų praeinamumą. Dviem pirštais reikia užspausti nosį ir per burną du kartus įpūsti oro. Gaivinimo schema tokia: du įpūtimai, tada patikrinamas pulsas, jei jo nėra, reikia dar du kartus įpūsti oro ir trisdešimt kartų ritmingai ir tvirtai paspausti krūtinkaulį. Spausti reikia apatinę krūtinkaulio dalį (dvių pirštų atstumu į viršų nuo krūtinkaulio apačios), abiejų rankų delnus sudėjus vieną ant kito (pirštai turi būti pakelti), statmenai krūtinkaulio ištiestomis per alkūnę rankomis.

Vaikams atliekamų paspaudimų ir įpūtimų santykis priklauso nuo to, ar pagalbą teikia vienas asmuo, ar daugiau. Paprastai ne medikai, kurie dažniausiai teikia pagalbą vieni, turi atlikti trisdešimt paspaudimų ir du įpūtimus, tai yra, gaivinti tokiu pačiu santykiu, koks nurodytas suaugusiųjų gaivinimo rekomendacijose. Paspaudimų gylis visiems vaikams turėtų būti mažiausiai 1/3 krūtinės ląstos skersmens (t.y. apie 4 cm kūdikiams ir apie 5 cm vaikams). Labai svarbu po to leisti krūtinės ląstai pakilti. Tiek kūdikiams, tiek vaikams paspaudimų dažnis turėtų būti ne mažesnis nei 100 k./min., bet ne didesnis nei 120 k./min. Jei gaivina vienas žmogus, kūdikiams krūtinės ląstą reikia spausti dviem pirštais, o jei gaivina du ar daugiau, paspaudimai atliekami dviem nykščiais, apglėbus krūtinės ląstą. Vyresniems vaikams paspaudimus galima atlikti viena arba abiem rankomis (taip, kaip patogiau gaivinančiajam).

Atvykus greitosios medicininės pagalbos darbuotojams ar gelbėtojams, nukentėjusiojo gaivinimą perims specialistai.

Skendimų prevencijos veiksmai savivaldybėse

Skendimų galima išvengti, imantis teisingų politinių sprendimų, vykdant tinkamas prevencines programas, atkreipiant visuomenės dėmesį, skatinant sąmoningumą.

Pagal Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2008 m. spalio 22 d. nutarimu Nr. 1094 patvirtintą Vaikų mokymo plaukti bendrojo lavinimo mokyklose programą, vykdomą 2008–2015

metais, bendromis valstybės, savivaldybių, mokyklų bendruomenių, asociacijų, kitų juridinių asmenų pastangomis būtina sudaryti mokiniams galimybę mokytis plaukti ir išmokti saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens.

Savivaldybės bei savivaldybėse esančios įvairios organizacijos, pasinaudodamos savivaldybių visuomenės sveikatos rėmimo specialiosiomis programomis, turi galimybę gauti finansavimą ir efektyviai vykdyti skendimų prevenciją:

- organizuoti vaikų ir paauglių mokymą plaukti savivaldybėse esančiuose baseinuose ar atviruose tam pritaikytuose vandens telkiniuose (vasaros sezono metu),
- mokyklose ar kitose vaikų ir paauglių susibūrimo vietose skleisti informaciją skendimų prevencijos tema,
- organizuoti gelbėjimo skendimo atveju ir pirmosios pagalbos skendusiam mokymus.

Informacijos šaltiniai:

1. Childhood drowning. Prieiga per internetą:
<http://www.childsafetyeurope.org/publications/info/factsheets/childhood-drowning.pdf> [žiūrėta 2013-05-27].
2. Child Safety Good Practice Guide: Good investments in unintentional child injury prevention and safety promotion. European child safety alliance, Eurosafe, 2006. Prieiga per internetą: <http://www.childsafetyeurope.org/publications/goodpracticeguide/info/good-practice-guide.pdf> [žiūrėta 2013-05-23].
3. Europos gaivinimo tarybos rekomendacijos, 2010. Prieiga per internetą:
<https://www.erc.edu/index.php/docLibrary/ru/viewDoc/1413/3/> [žiūrėta 2013-07-18].
4. Higienos instituto Sveikatos informacijos centras. Mirties priežastys (išankstiniai duomenys), 2012, Vilnius, 2013. Prieiga per internetą:
http://www.hi.lt/images/Išankstiniai%20duomenys_2012.pdf [žiūrėta 2013-05-23].
5. Higienos instituto Sveikatos informacijos centras. Mirties priežastys 2011, Vilnius, 2012. Prieiga per internetą: http://www.hi.lt/images/Mirties%20priežastys_2011-pataisytas.pdf [žiūrėta 2013-06-23].
6. Higienos instituto Sveikatos informacijos centras. Mirties priežastys 2010, Vilnius, 2011. Prieiga per internetą: http://www.hi.lt/images/Mirties_priežastys_2010%284%29.pdf [žiūrėta 2013-06-23].
7. Kaip padėti skęstančiajam? Prieiga per internetą:
http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Naudingi_patarimai/Kaip_elgtis_jeigu_zmogus_skesta.pdf [žiūrėta 2013-07-05].
8. Lietuvos Respublikos Vyriausybės 2008 m. spalio 22 d. nutarimas Nr. 1094 „Dėl Vaikų mokymo plaukti bendrojo lavinimo mokyklose programos patvirtinimo“ (Žin., 2008, Nr. 127-4848).
9. Skyrienė V., Tarūtienė S. Mokome plaukti ir saugiai elgtis vandenyje. Mokomoji knyga. Vilnius: Lietuvos sporto informacijos centras, 2004. Prieiga per internetą:
http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Mityba_ir_fizinis_aktyvumas/Literatura/Vaiku_mokymo_plaukti_programa.pdf [žiūrėta 2013-06-25].
10. Strukčinskienė B. Saugi vaikystė. Klaipėda: Klaipėdos universiteto leidykla, 2002.
11. World report on child injury prevention, WHO, 2008. Prieiga per internetą:
http://whqlibdoc.who.int/publications/2008/9789241563574_eng.pdf [žiūrėta 2013-05-23].