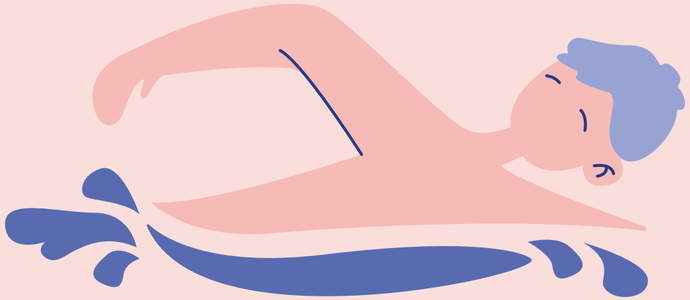
VILNIUS SVEIKIAU

SAUGUS ELGESYS PRIE VANDENS

TURINYS



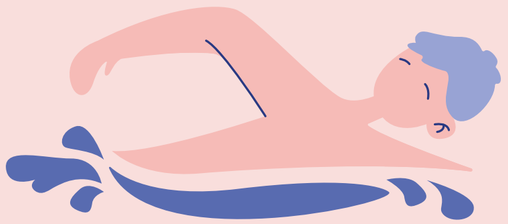
- PLAUKIMO NAUDA;
- PASIRUOŠIMAS PLAUKIMUI;
- SAUGAUS ELGESIO PRIE VANDENS TAISYKLĖS;
- VIKTORINA.

TAISYKLĖS

- JEI NORIME KĄ PASAKYTI – PAKELKIME RANKĄ;
- GERBKIME VIENI KITUS IR KALBĖKIME PO VIENĄ.

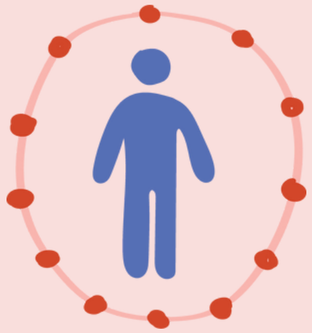
PLAUKIMO NAUDA

PAGERĖJA NUOTAIKA



KŪNAS TAMPA STIPRESNIS

STIPRINAMA ŠIRDIS IR KVĖPAVIMAS



PADEDA PALAIKYTI NORMALŲ KŪNO SVORĮ

APŠILIMAS PRIEŠ PLAUKIMĄ

Apšilimo pratimai rankoms, kojoms

Komandiniai žaidimai

Nuvykti į vietą dviračiu ar pėsčiomis

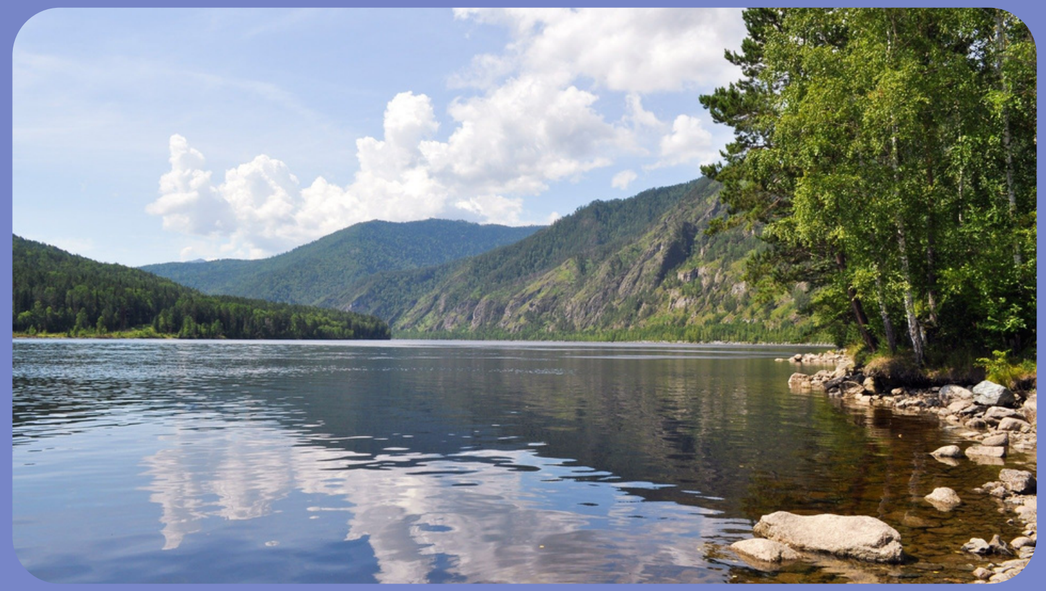
SAUGAUS ELGESIO PRIE VANDENS TAISYKLĖS

1 KAI MAUDOTĖS, SUAUGUSIEJI BŪTINAI TURI BŪTI ŠALIA IR JUS MATYTI.

2 DRAUDŽIAMA ŽAISTI VIETOSE KUR NESUNKIAI GALIMA ĮKRISTI Į VANDENĮ.

3 JEI NEMOKATE PLAUKTI NEBRISKITE TOLI NUO KRANTO.

PLAUKIOJIMAS NATŪRALIUOSE VANDENS TELKINIUOSE REIKALAUJA YPATINGO ATSARGUMO!



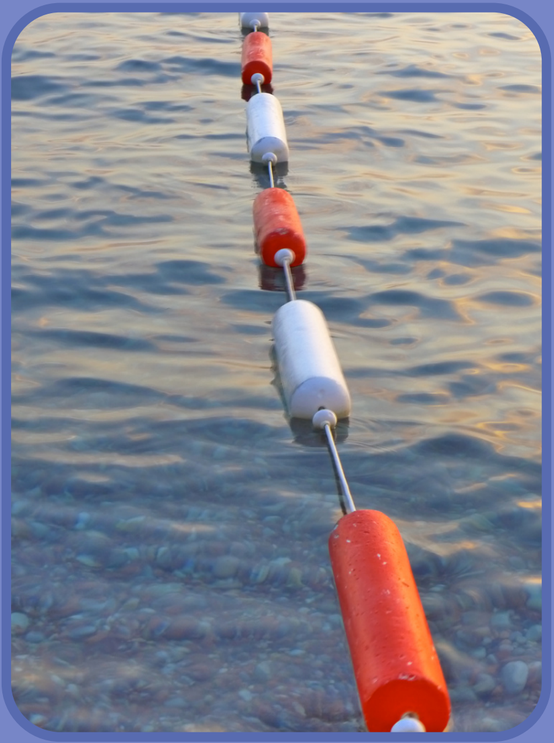
ATSIMINKITE, KAD UPĖS ARBA EŽERO DUGNAS NUOLATOS KEIČIASI!

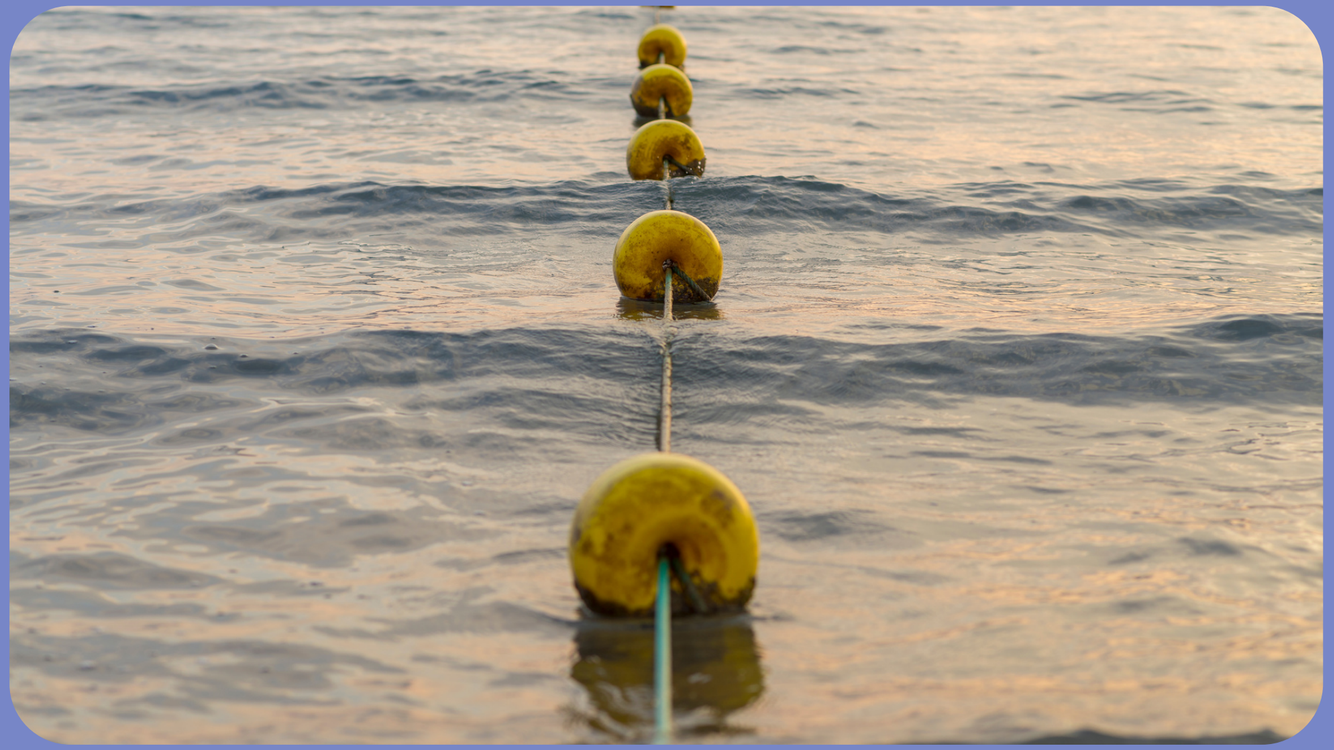
4 NENARDYKITE NEPAŽĮSTAMOSE VIETOJE.

UPĖS AR EŽERO DUGNAS NUOLAT KEIČIASI. NEGALIMA EITI PASKUBOMIS, NES GALIMA UŽKLIŪTI UŽ AKMENS, ŠAKOS, AŠTRAUS DAIKTO.

5

NEPLAUKITE UŽ PLUDURŲ. PLUDŪRAI YRA SPECIALIOS PLŪDĖS, KURIOMIS GELBĖTOJAI ŽYMI MAUDYMUISI SKIRTAS VIETAS.





6 NEIŠDYKAUKITE IR NESISTUMDYKITE VANDENYJE.

ATSIMINKITE, KAD NEGALIMA TEMPTI VIENAS KITO PO VANDENIU, POKŠTAUJANT SKANDINTI AR MUŠTIS.

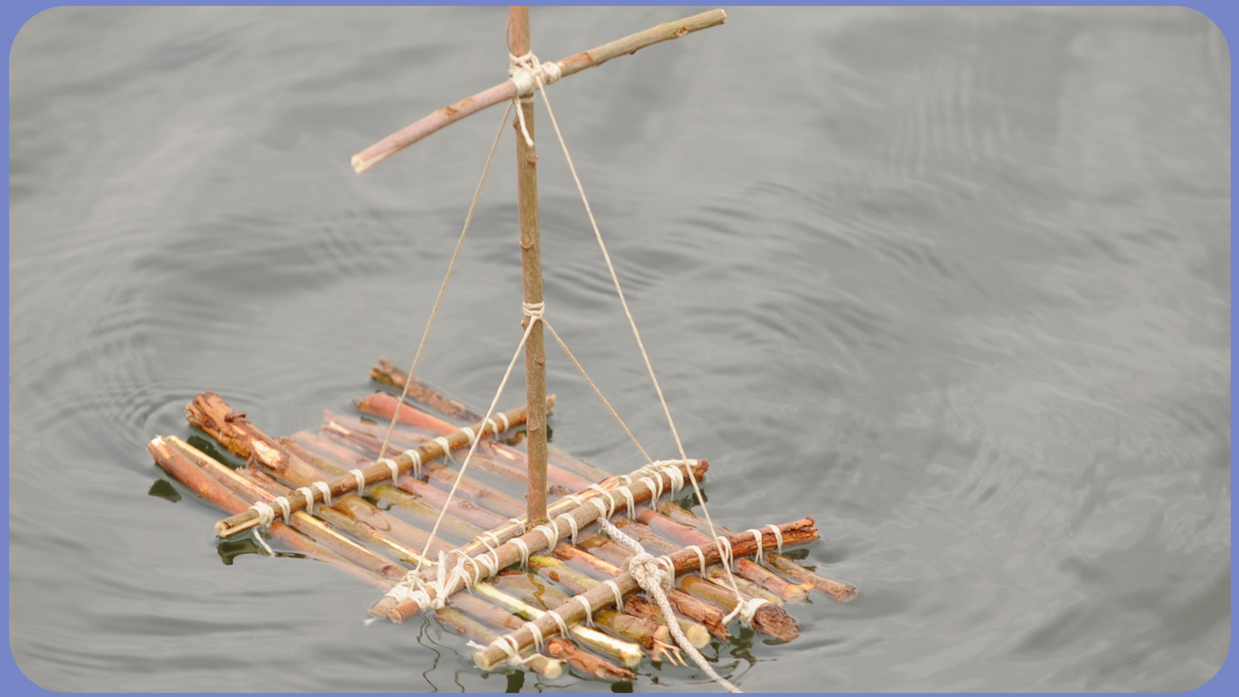
6 NEIŠDYKAUKITE IR NESISTUMDYKITE VANDENYJE.

JEIGU JŪS TRIUKŠMINGAI ŽAIDŽIATE VANDENYJE, NIEKADA NEŠAUKITE: „SKĘSTU, PADĖKITE!“

7 NEGALIMA PLAUKIOTI SU PRIPUČIAMAIS ČIUŽINIAIS.

ČIUŽINYS GALI PRADĖTI LEISTI ORĄ, STIPRUS VĖJAS ARBA BANGA PRAPLAUKIANČIO LAIVO GALI APVERSTI ČIUŽINĮ IR JŪS ATSIDURSITE VANDENYJE.

8 NEPLAUKIOKITE ANT RĄSTŲ, LENTŲ AR SAVO PASIDARYTŲ PLAUSTŲ.



JŪS GALITE PASLYSTI, RĄSTAS GALI PAKRYPTI IR JŪS ATSIDURSITE VANDENYJE.

9 NORĖDAMI PASIIRSTYTI SU VALTIMI, PRISIMINKITE ŠIAS TAISYKLES.

PRIE VALTIES TURI BŪTI PRITVIRTINTA ILGA, VALČIAI PRIRIŠTI SKIRTA VIRVĖ.

VALTYJE TURI BŪTI GELBĖJIMOSI PRIEMONĖ, KIEKVIENAM ŽMOGUI.

9 NORĖDAMI PASIIRSTYTI SU VALTIMI, PRISIMINKITE ŠIAS TAISYKLES.

- NESĖSKITE Į VALTĮ, JEIGU JOJE NĖRA IRKLŲ.
- VALTYJE REIKIA TURĖTI SEMTUVĖLĮ VANDENIUI IŠSEMTI.
- PATIKRINKITE AR VALTIS TINKAMA NAUDOTI, AR NEPRALEIDŽIA VANDENS.

10 JEIGU PAMATAI SKĘSTANTĮ ŽMOGŲ?

- PAMATĘ SKĘSTANTĮ AR PAGALBOS ŠAUKIANTĮ ŽMOGŲ NEDELSDAMI KVIESKITE SUAUGUSIUOSIUS!
- SKAMBINKITE GREITOSIOS PAGALBOS TARNYBAI, NUMERIU 112!

VIKTORINA

TAISYKLĖS

1

Sugalvojame atsakymą

2

Keliame ranką

3

Kalbame po vieną

KOKIA SVARBIAUSIA TAISYKLĖ VAIKAMS ESANT VANDENYJE?

.....

KOKIA SVARBIAUSIA TAISYKLĖ VAIKAMS ESANT VANDENYJE?

Suaugę turi būti šalia

KUR NEGALIMA MAUDYTIS?

- Nežinomose vietose
- Kur yra budintys gelbėtojai
- Nuošaliose vietose
- Kur maudosi daugiau žmonių

NEGALIMA MAUDYTIS:

Nežinomose vietose

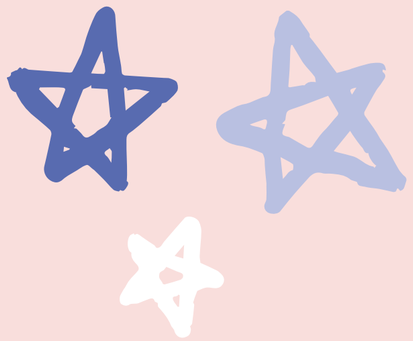
Nuošaliose vietose

KADA NEGALIMA MAUDYTIS?

AUDROS METU

ŠVIEČIANT SAULEI

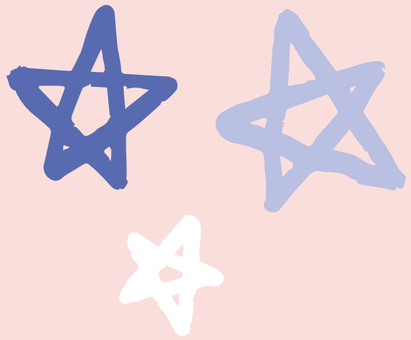
NAKTĮ



KADA NEGALIMA MAUDYTIS?

AUDROS METU

NAKTĮ



ATSARGUMAS VANDENYJE

KRANTAS

Jei nemokate plaukti neikite _____?

PAVOJINGAS DUGNAS

Upės ar ežero dugnas nuolat keičiasi. Negalima eiti paskubomis, nes galima užkliūti už _____?

ŽAIDIMAI VANDENYJE

Neišdykaukite ir nesistumdykite vandenyje. Negalima pokštaujant skandinti draugo, taip pat nešaukite: _____?

ATSARGUMAS VANDENYJE

KRANTAS

Jei nemokate plaukti neikite **toli nuo kranto ir ne giliau kaip iki krūtinės.**

PAVOJINGAS DUGNAS

Upės ar ežero dugnas nuolat keičiasi. Negalima eiti paskubomis, nes galima užkliūti už _____?

ŽAIDIMAI VANDENYJE

Neišdykaukite ir nesistumdykite vandenyje. Negalima pokštaujant skandinti draugo, taip pat nešaukite: _____?

ATSARGUMAS VANDENYJE

KRANTAS

Jei nemokate plaukti neikite toli nuo kranto ir ne giliau kaip iki krūtinės.

PAVOJINGAS DUGNAS

Upės ar ežero dugnas nuolat keičiasi. Negalima eiti paskubomis, nes galima užkliūti už _____?

ŽAIDIMAI VANDENYJE

Neišdykaukite ir nesistumdykite vandenyje. Negalima pokštaujant skandinti draugo, taip pat nešaukite: _____?

ATSARGUMAS VANDENYJE

KRANTAS

Jei nemokate plaukti neikite toli nuo kranto ir ne giliau kaip iki krūtinės.

PAVOJINGAS DUGNAS

Upės ar ežero dugnas nuolat keičiasi. Negalima eiti paskubomis, nes galima užkliūti **už akmens, šakos, aštraus daikto.**

ŽAIDIMAI VANDENYJE

Neišdykaukite ir nesistumdykite vandenyje. Negalima pokštaujant skandinti draugo, taip pat nešaukite: _____?

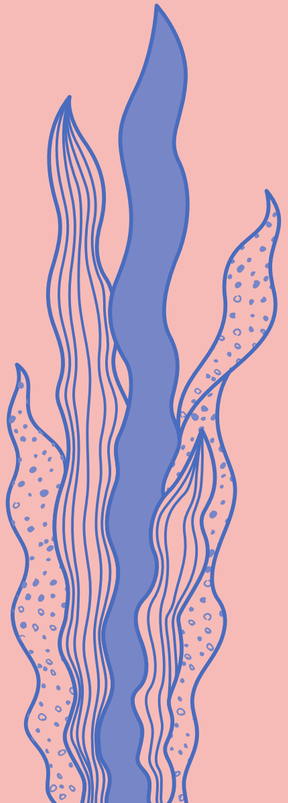
ATSARGUMAS VANDENYJE

KRANTAS

Jei nemokate plaukti neikite toli nuo kranto ir ne giliau kaip iki krūtinės.

PAVOJINGAS DUGNAS

Upės ar ežero dugnas nuolat keičiasi. Negalima eiti paskubomis, nes galima užkliūti už akmens, šakos, aštraus daikto.



ŽAIDIMAI VANDENYJE

Neišdykaukite ir nesistumdykite vandenyje. Negalima pokštaujant skandinti draugo, taip pat nešaukite: _____?

ATSARGUMAS VANDENYJE

KRANTAS

Jei nemokate plaukti neikite toli nuo kranto ir ne giliau kaip iki krūtinės.

PAVOJINGAS DUGNAS

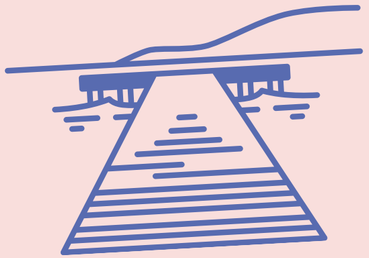
Upės ar ežero dugnas nuolat keičiasi. Negalima eiti paskubomis, nes galima užkliūti už akmens, šakos, aštraus daikto.

ŽAIDIMAI VANDENYJE

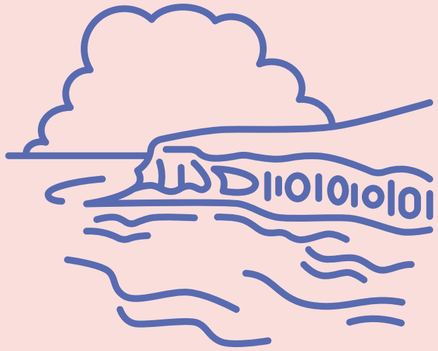
Neišdykaukite ir nesistumdykite vandenyje. Negalima pokštaujant skandinti draugo, taip pat nešaukite: **„Skęstu, padėkite!“**.

KODĖL PAVOJINGA ŽAISTI ŠALIA ŠIŲ OBJEKTŲ?

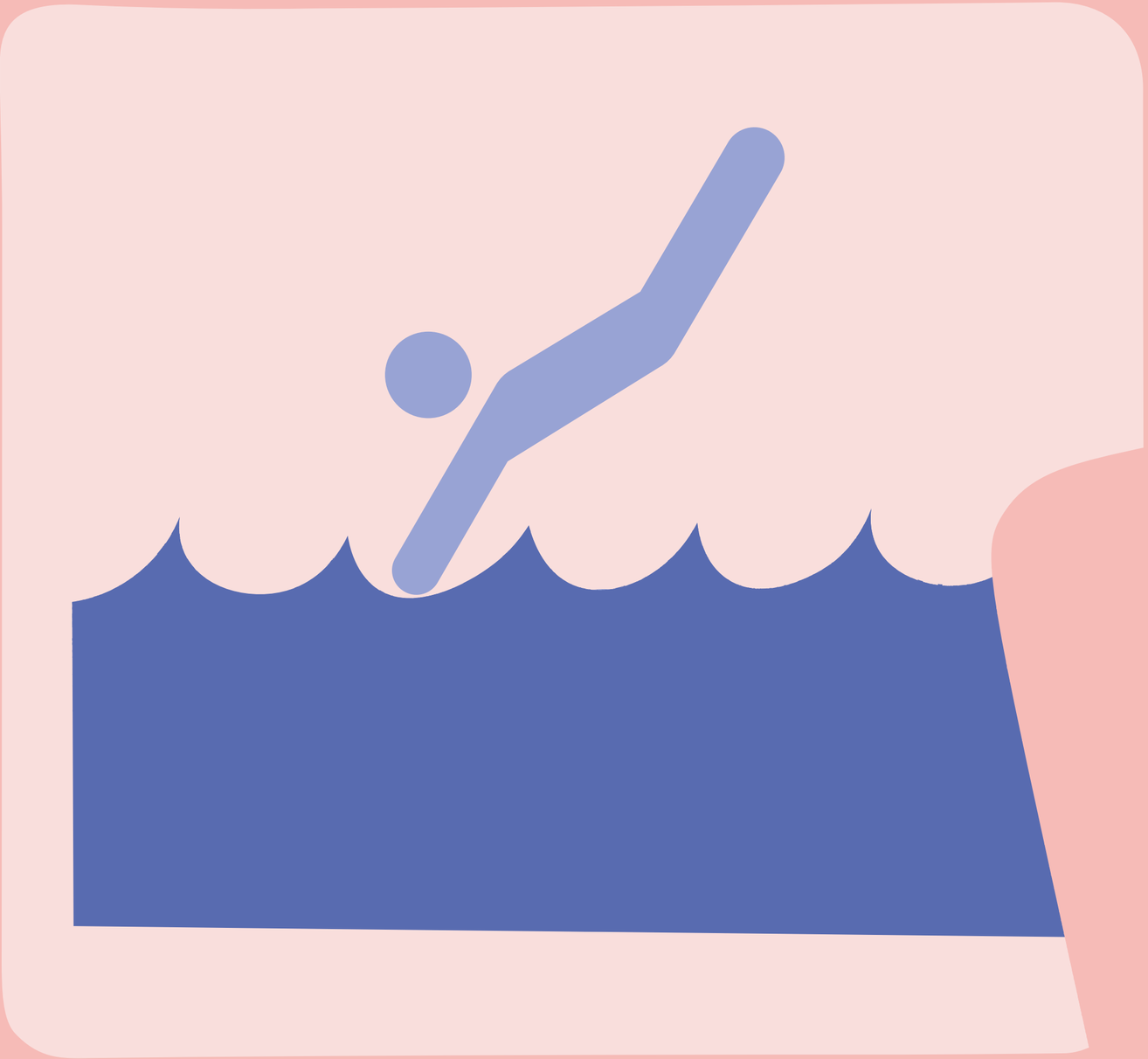
PRIEPLAUKOS KRAŠTO



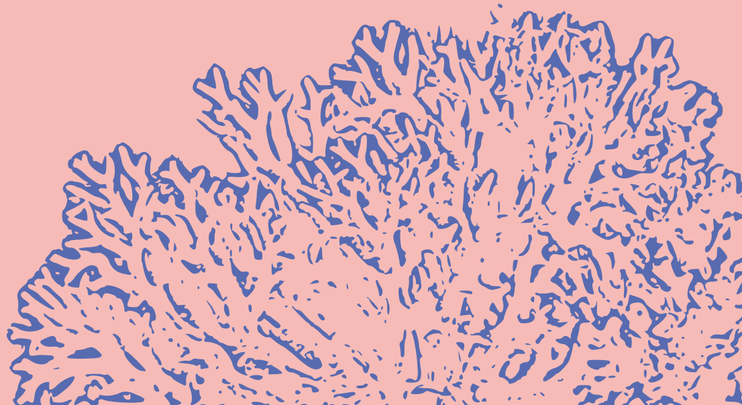
STATAUS KRANTO

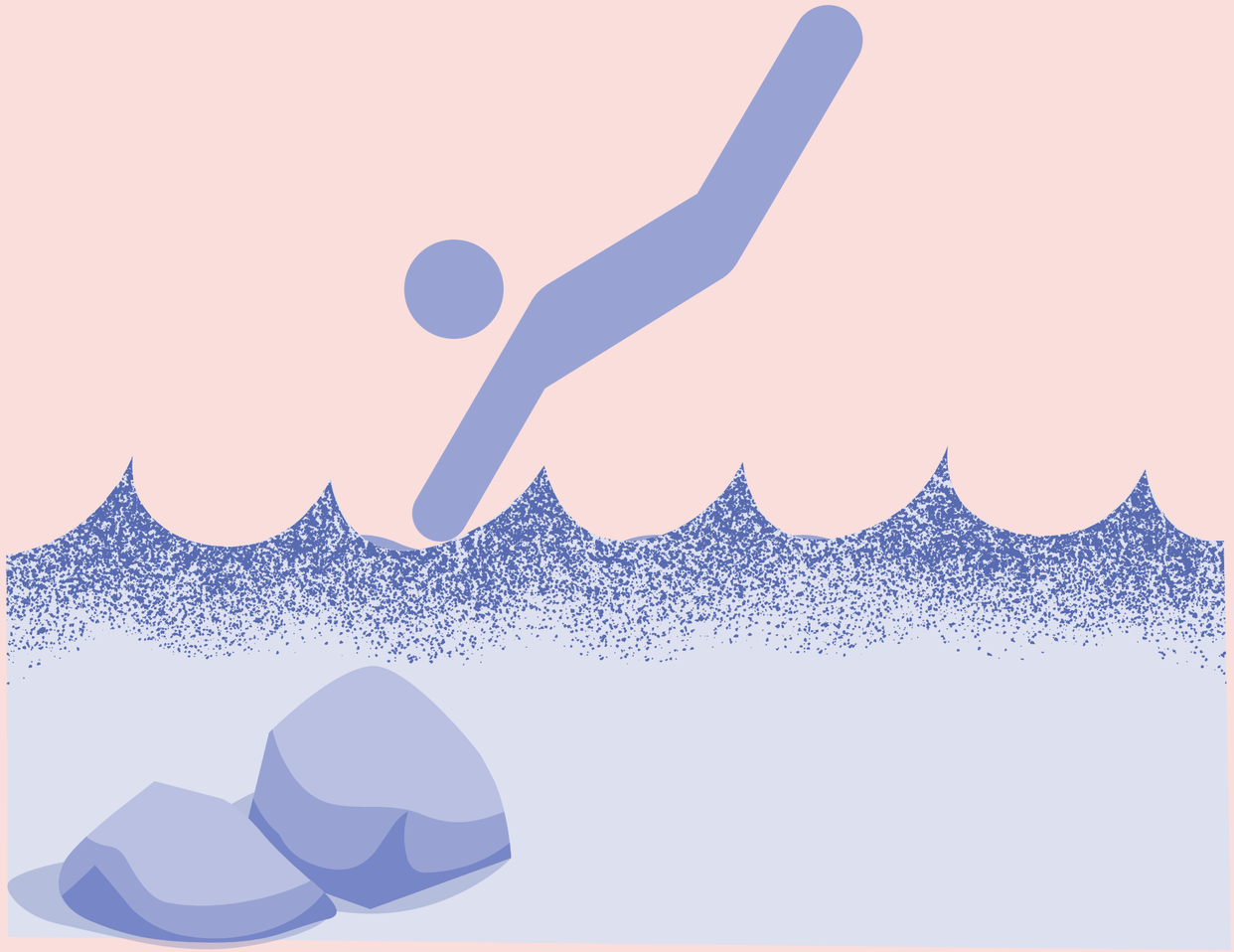


TILTO

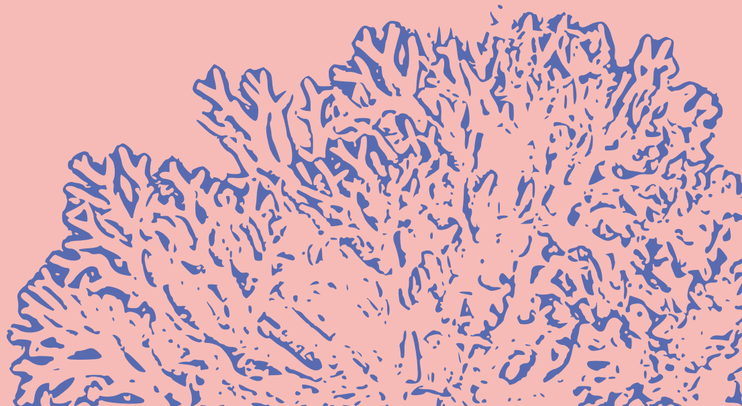


KODĖL NEGALIMA NARDYTI AR ŠOKINETI NEPAŽĮSTAMOSE VIETOSE?





TELKINIO DUGNE GALI BŪTI DAUG PAVOJINGŲ DAIKTŲ



TIESA AR MITAS?

Negalima plaukioti su pripučiamais čiužiniais. Čiužinys gali pradėti leisti orą. Stiprus vėjas ar banga nuo plaukiančio laivo gali apversti čiužinį ir Jūs atsidursite vandenyje.

TIESA

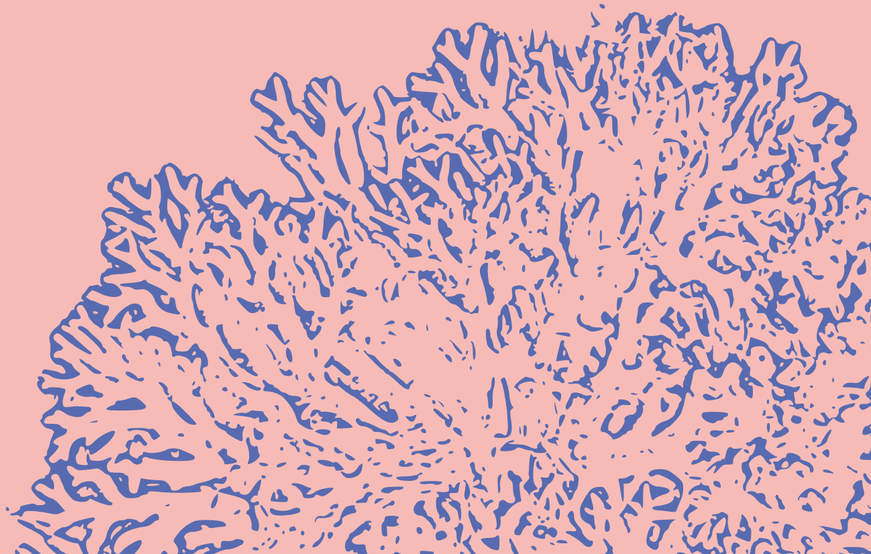
Negalima plaukioti su pripučiamais čiužiniais. Čiužinys gali pradėti leisti orą. Stiprus vėjas ar banga nuo plaukiančio laivo gali apversti čiužinį ir Jūs atsidursite vandenyje.

SAUGŪS PLAUKMENYS VAIKAMS

Specialiai vaikams yra sukurtos liemenės ir ant rankyčių maunami plaukmenys su kuriais vandenyje jaučiamasi saugiau.

TIESA AR MITAS?

Negalima plaukioti ant rąstų, lentų ar savo pasidarytų plaustų. Jie gali apvirsti.



Negalima plaukioti ant rąstų, lentų ar savo pasidarytų plaustų. Jie gali apvirsti.

TIESA

KĄ ŽYMI VANDENS PLŪDURAI?

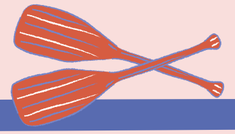
KĄ ŽYMI VANDENS PLŪDURAI?

- Plūdurai žymi maudytis skirtas vietas.
- Motorinių, paprastų valčių ir vandens dviračių vairuotojams žymi erdvę, kurioje draudžiama plaukti, nes ten maudosi žmonės.

KOKIŲ TAISYKLIŲ REIKIA LAIKYTIS VALTYJE?

KOKIŲ TAISYKLIŲ REIKIA LAIKYTIS VALTYJE?

Nesėsti į valtį, jei nėra irklų



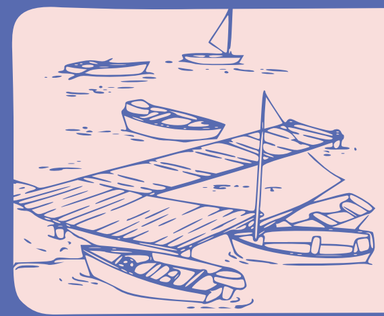
Prie valties turi būti pririšta ilga virvė

Valtyje turi būti gelbėjimosi priemonė kiekvienam

Negalima valties supti, judėti ar sėstis ant valties krašto, taip pat persisverti per valties kraštą.

Patikrinti, ar valties dugnas ar kraštai nepraleidžia vandens

Vaikams draudžiama vieniems plaukioti valtimi, jei jiems nėra 16 m.



Į valtį galima įlipti tik tam skirtose vietose.

KAIP ELGSIESI, JEI ĮKAITAI SAULĖJE?

ŠOKSI Į VANDENĮ IR TEN ATSIGAIVINSI?

ar

APSIŠLAKSTYSI VANDENIU IR TADA EISI MAUDYTIS?

APSAUGA NUO SAULĖS

APSAUGA NUO SAULĖS

VANDUO

Dažniau gerti skysčius– visą dieną po truputį. Vengti gėrimų su cukrumi ar saldikliais – jie skatina išsiskirti daugiau skysčių.

APSAUGINIAI KREMAI

Naudoti apsauginius kremus nuo saulės su kuo didesniu apsaugos faktoriaus skaičiumi.

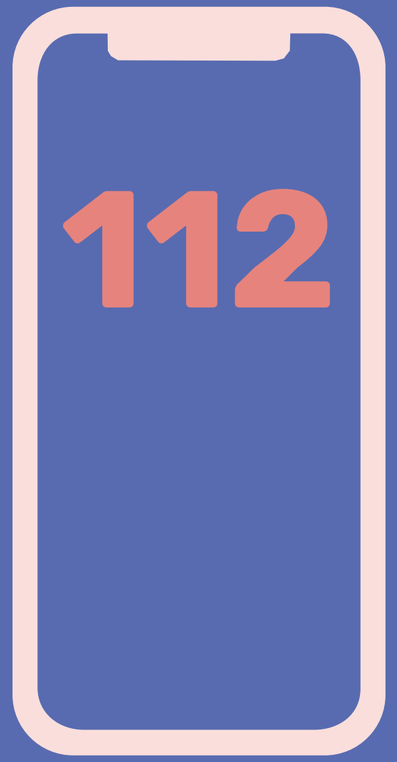
GALVOS APDANGALAI

Einant į lauką, užsidėti galvos apdangalą. Taip pat lauke dėvėti saulės akinius su UVA filtru.

KĄ DARYTI JEI PAMATAI SKĘSTANTI ŽMOGŲ?

KĄ DARYTI JEI PAMATAI SKĘSTANTI ŽMOGŲ?

1. Pirmiausia šauktis pagalbos.
2. Kviesti gelbėjimo tarnybas numeriu 112.



SAUGIOS JUMS VASAROS!

VS

VILNIUS SVEIKIAU

AČIŪ!