

Õnnetus vees võib põhjustada pöördumatuid tagajärgi

Henry Seemel,
Falck Eesti Rannavalve

Rannas puhkamine tähendab teatud normide ja reeglite täitmist.

Keelatud on:

- **kahjustada rannainventari** (k.a päästevahendeid, mille kasutamine on õigustatud ainult hädaolukorras);

- **suplusterritooriumi tähistavatele poidale ronimine ning nendest kaugemale ujumine.** Poid on paigutatud 1,5 meetrisesse vette - sügavusele, kus jalg väsinud ujujal veel põhja ulatub. Tähistatud suplusvatooriumi mõte on iseenesest lihtne - ala, mida vetelpäästjad valvavad ja kus toimuva eest ka vastutavad.

- **võtta randa kaasa loomi.** Enamlevinud koduloom, keda randa kaasa võetakse, on koer. Omanikud väidavad reeglina, et nende koer on vana rahu ise ja kedagi ei hammusta, aga sajabrotsendilist garantiid ei ole. Eriti hull lugu, kui koer last pureb - ka seda on juhtunud, omaniku silme all.

- **tarbida rannas alkohoolseid jooke** - teadagi miks;

- **kasutada klaastarad.** Pirita linnaosa valitsus on näinud ränka vaeva, et rannaliiv spetsiaalse masinaga puhtaks sõeluda, sest enamlevinud vigastused on ikka ja jälle klaasikildude tekitatud löikehaavad jalgades;

- **minna ujuma kummimadratsite ja muude juhuslikult vee peal püsivate ujuvahenditega.** Kesise ujumisoskusega laps, kelle abivahendiks veel püsimisel on täispuhutav ese, mis võib õhust tühjaks minna, on hätta sattudes tõelises uppumisohtus. Kui vanemad soovivad last ujuma õpetada, tehku seda naturaalselt, abivahenditeta. Laps õpib vett tundma ja ning iseenda jõuvarusid ja oskusi arvestama;

- **minna ujuma alkoholijoobes.** Väide "meri põlvini" peab sajabrotsendilisel paika. Alkoholijoobes inimese taju on hoopis teine, samuti esineb oma jõu ülehindamise sündroom;

- **risustada ja reostada ranna territooriumi, matta jäätmeid pinnasesse (liiva sisse).** See, mis toimub rannas kell 7 õhtul, kui enamik päevitajaid on rannast lahkunud, on "elu nagu prügimäel!". Tuul keerutab kõike alates plasttopsidest kuni kilekottideni. Liiv on täis teravaid pudelikorke ja konisid. Kui Pirita linnaosa koos ranna haldajatega jätkaksid Pirita ranna kuu aega koristamata, olekski uus prügimägi olemas.

- **sõita liiklusvahendiga rannaliivale ning merre.** Jalgrataste ees pigistame silma kinni, kuid kõik muu, mis liigub mootori jõul ja tekitab heitgaase, on rannas tabu. Mootorsõidukid liigeldu seal, kus on nende koht - tänaval.

Mõisted. Tänapäeval liigitatakse vetelpääste kolme ossa:

- **pinnapääste** - ala, millel

tegeleb rannavalve avalikes supelrandades ehk inimeste päästmine veepinnalt ja vahetult selle alt (kuni umbes 4 cm);

- **pinnalpääste** - inimeste päästmine veepinnalt, näiteks helikopteriga;

- **allveepääste** - tuukrivarustust nõudev operatsioon.

Veeohutuse põhitõed

- **Juhul kui näed õnnetust või oled ise sellesse sattunud, tuleb viivitamatult abi kutsuda.** See on põhireegel, mille vastu tihti eksitakse, olgu tegemist õnnetuse või rannas kaduma läinud lapsega.

- **Kui oled sattunud hädaolukorda - karju appi!** Kahjuks on eestlasel kombeks häbeneneda vales kohas. Appihüüe tähendab teiste tähelepanu endale suunamist, nõuab julgust, oskust, treeningut.

- **Kui tuled avalikku supelranda, uuri järele, kus asub vetelpäästejaam** - koht, kust saab esmaabi ja abi hädaolukorras.

- **Kui lähed ujuma, teavita sellest kaaslasid.** Lapsevanemad nõudku seda kindlasti lastelt.

- **Ärge jätke väiksemaid lapsi**

hüües hädaolukorrale.

2. **Kutsu abi või saada keegi abi järele** - üldine esmaabi number on 112.

3. **Ohutu vette sisnemine** - laugja põhjakontuuriga rannas nagu Pirita on see jookse-uju stiil. Jooksed kuni võimalik, edasi uju.

4. **Kannatanule lähenemine.**

Reegel 1: kannatanule lähenetakse selja tagant

Reegel 2: kannatanu ja päästja vahele jäägu võimalusel mingi ese. Hea kui see on päästevahend, äärmisel juhul kõlbavad ka enda seljas olevad trikoo või ujumispuksid. Peaasi, et kannatanu sinust kinni ei haaraks.

5. **Kannatanu toimetamine kaldale.** Suvaline positiivse ujuvusega ese suurendab ja kergendab ujuvust ja transportimist. Kui kannatanu on teadvusel, püüa saada abi temalt endalt.

6. **Kannatanu tõstmine ja transport.** Kannatanut tuleb tõsta talle minimaalselt viga tekitades. Juhul kui vinnate kannatanut paati, siis nägu ees. Võimalusel tõstetakse ahtri poolt - kõigepealt kõhuli paadile, seejärel jalad paati. Asjatu kannatanu tõstmine ja

elulise tähtsusega.

Enamlevinud traumad rannas:

Haavad - tekivad, kui terav ese vigastab nahka ja nahaaluseid kudesid

- **Sümptomid:** verejooks, verevalum, paistetus

- **Mida teha:** väiksemad verejooksud lakkavad ise; kui tegemist on suurema traumaga, siis:

- **kui abistate teist inimest, kasutage kummikindaid.** Nende puudumisel kilekotti, et ei oleks otsekontakti verega.

- **eemaldage või lõigake lahti riided, et näha vigastatud kohta.**

- **asetage haavale mitmekordne marlilapp või olemasolevast kõige puhtam riie.** Suruge see tugevasti vastu haava näppude või peopesaga. Väiksem verejooks peatub ning veri hüübib.

- **kui verejooks on peatunud, siduge haav, enne sidumist tuleb vigastatud jäse tõsta kõrgemasse asendisse;**

- **kui kannatanu veri ei hüübi, toimetage ta viivitamatult lähimasse traumapunkti.**

Mõni väiksem verejooks võib paista suuremana, eriti kui haav on

- **Sümptomid:** punetus, valu, likkus, villid, palavik, külmavärinad, väsimus, halb enesetunne.

- **Mida teha:**

- **põletatud kehaosa pange külma vette;**

- **jooge palju;**

- **ärge torkige tekkinud ville;**

- **loobuge mõneks ajaks päevitamisest;**

- **vajadusel pöörduge arsti poole, laste puhul - traumapunkti.**

Alajahtumine - erinevalt talvise pakase mõjust, kus külmetab nahk, mõjutab alajahtumine vees kogu organismi.

- **Sümptomid:** värinad, kiire pulss ja hingamine, ebaselge kõne, valge-sinakas nahk.

- **Mida teha:**

- **märjad riided seljast;**

- **pange tekk ümber;** veel parem, kui lisaks on termolina;

- **jooge sooja** (mitte kuuma!) teed.

Mida peaks teadma alajahtumise puhul:

- ei tohi üles soojendada liialt kiiresti;

- ei tohi pruukida alkoholi ega suitsu.

Uppumised - ka hea füüsisega ujuja ei ole kindlustatud üllatuste eest vees.

Olge tähelepanelikud, kui märkate vees midagi eriskummalist, näiteks:

- **kellelgi on raskendatud hingamine;**

- **abisignaal** (reeglina üles tõstetud käsi või käed);

- **ujumine null liikuvusega.**

- **Mida teha:**

- **kutsuda kohale professionaalne abi;**

- **kui olete endas kindel, tehke kunstlikku hingamist ja südame massaaži.**

Lõpetuseks

Usaldage vetelpäästjaid!

Avalikus rannas viibides tuleks järgida kõiki vetelpäästjate soovitusi ning jälgida ja arvestada ka signaallippe:

- **punane** - "OHTLIK." Ujumine on ohtlik. Tugev lainetus, kõrged lained, ebastabiilne põhi, süvise järsk muutus, ebastabiilne ilmastik tuulesuuna järskude muutustega ja õhutemperatuuri kõikumistega. Veetemperatuur alla 18°C;

- **kollane** - "KAHTLANE." Ujumine ajutiselt ohtlik. Veetemperatuur üle 18°C, kuid samal ajal tugev tuul, ebastabiilne ilmastik vms.;

- **roheline** - "VAIKNE." Ujumine lubatud kõigile. Vesi on vaikne, põhi tasane, ilma kraatritega, ilmastikutingimused head. Veetemperatuur üle 18°C.

Rannavalve on eeskätt ennetava toimega struktuur ning igauks meist peaks aru saama, et õnnetus veekogul võib olla pöördumatute tagajärgedega ning ohu teadvustamine on see, mis õnnetuse ära hoiab.



järelvalveta! Mänguhoos võib laps rahva seas kaduma minna ning väikesel põnnil on peaaegu võimatu lamavate kehade keskelt need õiged leida. Arvestage asjaoluga, et vaade maalt merele on hoopis midagi muud kui merelt maale.

Kuidas tegutseda veeõnnetuse korral

- Tunne ära hädaolukord. Pigem on see sisemine taju, mis ütleb, et miski on antud olukorras valesti.

- Ära karda kutsuda abi. Tea, kust ja keda vajadusel appi kutsuda.

- Kui sa ise kardad tegutseda, juhi kellegi tähelepanu toimuvale.

- Kui sa oled otsustanud tegutseda, ära alahinda oma võimeid.

- Ära unusta - enda turvalisus eelkõige!

Kuidas päästa

1. **Märka kannatanut** - ebaharilik käitumine vees vihjab

raputamine on reeglina keelatud.

7. **Kui oskad, alusta elustamist kuni abi saabumiseni.**

8. **Musta stsenaariumi puhul jäta täpselt meelde koht, kus inimene uppis.** See aitab teda kiiremini leida ja elule tagasi tuua.

Teadvusta ohtusid

Selleks, et veekogu ääres ohutult viibida, tuleb võimalikke ohtusid teadvustada.

Et õnnetust ei juhtuks, tuleks purjuspäi veekogudest eemale hoida. Samuti ei maksa hakata "kangelast" mängima ja teistele oma "ülivõimeid" tõestama.

Paadiga veekogul olles tuleb kindlasti kanda päästevesti.

Esmaabi

Varem või hiljem puutume kokku haiguste või traumadega. Tegelikult peaks igauks meist tundma elementaarseid esmaabivõtteid, sest tihtipeale on kiire tegutsemine abivajajale

pea piirkonnas või alkoholi tarbinud inimesel.

Nihestused - liigese nihe normaalasendist.

- **Sümptomid:** paistetus, tugev valu, deformatsioon.

- **Mida teha:**

- **tagada jäseme liikumatus;**

- **võimalusel jahutage vigastatud kohta;**

- **viivitamatult toimetage kannatanu lähimasse traumapunkti;**

- **mingil juhul ei tohi hakata iseseisvalt väänama vigastatud jäset õigesse asendisse!**

Päikesepõletus - esmapilgul kerge ebameeldivusena tunduv, võib päikesepõletus lõppeda põletushaavadega kergematest kuni rasketeni välja. Selle vältimiseks kasutage päikesekaitsekreeme. Mida suurema faktoriga (numbriga) need on, seda enam kaitseb! Pudelilt või purgilt tuleb lugeda, kas pärast ujumist uuesti määrada või on segu veekindel!