

TERVIST!

IDA-VIRU MAAKONNA RAHVATERVISE JA TURVALISUSE NÕUKOGU VÄLJAANNE

Vetelpäästja: ujuma minnes ärge alahinnake loodust

"Ärge alahinnake ujuma minnes loodust," ütleb MTÜ Selts Eesti Vetelpääste juht Gert Teder, kes selgitab ka põhilisi reegleid, mille järgimisel on vees suplemine ja ujumine turvaline.

Tederi hinnangul on Eesti inimeste käitumine veekogudes ja nende ääres muutunud viimastel aastatel kindlasti ohuteadlikumaks. See tuleb ilmselt jõulisest ennetustegevusest ja ohutuskampaaniate läbiviimisest.

Tervishoiuakadeemia küsimusele, kas inimesed kipuvad oma oskusi vees toime tulla sageli üle hindama, vastab Teder, et valvega avalikus rannas ei lase vetelpääste sellel juhtuda. Küll aga muudes veekogudes tuleb seda ette. "Seda võiks defineerida ka vastupidises suunas. Pigem alahinnatakse loodust ehk veekogu, kui hinnatakse üle oma oskusi," on tema tähelepanek.

Ta soovitatav inimestel ujuma minna selleks ettenähtud ja ettevalmistatud supelrandadele. Seal on olemas ohutust tagavad reeglid ning veekogu põhi on kontrollitud. Parim oleks muidugi avalik supelrand, sest seal on lisaks ka vetelpääste valve ja esmaabipunkt.

PÕHILISED REEGLID, MIDA PEAB VEEKOGUS OHUTUSE HUVIDES JÄRGIMA

Ära jäta lapsi sõltumata vanusest järelevalveta. Lastevanemad kaotavad väga sageli oma lastega silmside ja siis tekib suur hirm mõlemal, nii lapsel kui ka vanemal. Suurtes randades peavad vetelpäästjad kahjuks iga päev otsima kadunud lapsi või nende vanemaid.

Ära mine kunagi ujuma üksinda; kui lähed vette, ütle seda oma kaaslasele. Alati on hea kedagi seltskonnast informeerida oma vette minekust. See välistab olukorra, kus seltskonnas avastatakse, et keegi on puudu. Siis ei teata, kas ta on läinud ujuma (ehk äkki uppunud) või kusagile mujale. Ka selliseid juhuseid, kus tulatakse kurtma, et seltskonnast on keegi kadunud, esineb rannas sageli.

Ära uju joobes olles (ei alko-ega narkojoobes)! Joobes oleku puhul saab saatuslikuks joobest tulenev koordineerimisvõimehäire. Ujudes on vajalik liigutuste ja hingamise vaheline rütm. Joobes inimesel on see häiritud ja võib tekkida olukord, kus hingatakse n-õ õhku veega pooleks. Selline asi on organismile ootamatu ja kaitsmaks kopsusid sinna tungiva vee eest, sulgub hingetoru peal olev häälepilu ehk tekib spasm ja inimene ei saa enam hingata. See tekitab paanika ja inimene ei ole võimeline selli-



Võimaluse korral kasutage ujumiseks ametlikke supelrandu, kus on kohal ka vetelpäästjad. Ida-Virumaal asub üks sellistest Narva-Jõesuus. ILJA SMIRNOV

UJUMINE ON TERVISELE KASULIK, AGA TUNNE OMA PIIRE

Kõige kergem on õnnetust ära hoida, kui eaka lähedasega veeohutusest rääkida ja head nõu anda. Räägi eaka lähedasega ja soovita tal:

- valida ujumiseks turvalised, ametlikud valveta ujumiskohad,
- mitte ujuda täis kõhuga,
- võtta sõber ujuma kaasa, siis saab sõber vajaduse korral abi kutsuda,
- minna vette ja tulla välja alati ettevaatlikult,
- ujuda kaldal lähedal ja nii, et jalad alati põhja ulatuks.

ses seisundis sellest spasmist välja tulema. Lämbutakse vee pindmistes kihtides ja vajutakse veekogu põhja. Sellise uppumise korral uppuu kopsudes vett ei ole.

Ära uju eluukumenenult ehk termošokis! See reegel puudutab eelkõige neid, kellel on terviseprobleeme, näiteks südame või vererõhuga. Liiga suur ja äkiline välistemperatuuri muutus võib esile kutsuda tervisliku seisundi järsu halvenemise. Tervel inimesel ei tohiks see probleeme tekitada.

Ära uju täis kõhuga! See ei mõjuta ujumisoskust, kuid küsimus on hoopis lihaskrambi tekkes. Täis kõhu puhul koguneb veri seedeelundkonda osalema toidu seedimises. Sellisel juhul jääb seda väheks lihastes, mis omakorda tähendab seda, et sinna ei jõua piisavalt hapnikku ja toitaineid. Nii tekib ki lihaskramp. Veekesk-

KUI JOOD, ÄRA UJU!

Veekogu ääres viibides on oluline mees pidada, et ujumine ja alkohol ei käi kokku. Seetõttu on väga tähtis oma sõpradel ja lähedastel veekogu ääres viibides silma peal hoida – ära lase neid purjus peaga vette. Purjus inimene ei pruugi osata hinnata olukorra ohtlikkust, mistõttu on oluline, et lähedal viibivad inimesed oleksid tähelepanelikud ja vajaduse korral sekkuksid, keelates alkoholi tarvitamist inimesel vette minna.

Eelmine aasta kujunes pärast taasiseseisvumist üheks suurema veeõnnetuste arvuga aastaks. 2021. aastal hukkus veeõnnetustes 60 inimest, ainult juulis 15 inimest. Ka 2020 oli uppunute arv väga suur – 58 inimest. Üle poolte uppunutest olid joobes. Hoolimata sellest, et ollakse teadlikud joobes vette mineku ohtlikkusest, kaob alkoholi mõjul ohutunne ning ohver läheb veekogusse end värskendama, ujuma või oma võimeid proovile panema. Supeldes, kalastades, paadiga sõites või muude tegevuste käigus uppus veekogudes rekordarv inimesi – 41.

Enamikul juhtudel oleks keegi kaaslasest võinud õnnetuse ära hoida, kui oleks sõbral silma peal hoidnud ja õigel ajal sekkunud.

Vaata lisaks: selgroog.ee

nas võib see aga tekitada eluohutlikku olukorra, sest krambiga toimetulek on seal ääretult keeruline. Parim lahendus on veest välja tulek.

Ära hüppa, vaid astu vette! Oht on hüppata kas vastu põhja või vastu vee all olevat eset. Selliselt võib vigastada lülisammast, mille tagajärjel võib jääda halvatuks või ka surma saada.

Uju piki kallast või kaldal poole ja sellisel sügavusel, et jalad ulatuvad põhja. Kui peaks tekkima väsimus või lihaskramp, siis inimene ei suuda enam ujuda. Elupäästvaks osutubki siin ujumiseks valitud vee sügavus. Kui jalad ulatuvad põhja, siis ei ole probleemi.

Tundes külma, tule viivitamatult veest välja! Inimese keha jahtub vees väga kiiresti, see viib liigutuste aeglustumiseni ja uppumiseni. Külma vesi võib tekitada ka lihaskram-

pe, kuna külma tõttu on vere-sooned kokku tõmbunud ja verevarustus puudulik. Väsimusega on lihtsam: kui enam ujuda ei jõua, siis tuleb tulla veest välja.

Ära mängi kunagi uppumist! Vetelpääste reageerib igale häärele. Tegemist on elupäästva tegevusega ja igasugune naljatamine sellega võib olla ainult paanikat rannas olivate seas.

Ära võistle hinge kinnipidamises ja vee all ujumises! Ajus tekkiv hapnikunälk võib viia joobesarnase seisundini, mis omakorda võib tekitada tahtmatu hingamise vee all. Tagajärjeks kaitsereaktsioonina tekkiv spasm ja lämbumine. (Tervishoiuakadeemia.ee)

Ära suru ega tõmba kedagi vee alla! Sama tulemus, mis joobes ujumisel. See, kes ootamatult vee alla surutakse, võib hingata sisse vett. Tagajärjeks kaitsereaktsioonina tekkiv spasm ja lämbumine. (Tervishoiuakadeemia.ee)



Kodulähedased veekogud, mis nõuavad enim inimesi

Kümne aasta jooksul on kodulähedased veekogud nõudnud sadu inimesi. Ühtviisi eluohutlikuks võivad asjaolude kokkulangemisel osutada nii järved, tiigid kui ka kraavid.

"Sageli on uppumissurma põhjus oma võimete ülehindamine ja tihti ei oska inimesed märgata väiksemate veekogude ohtlikkust. Eriti hakkab see silma kevaditi, mil veekogude kaldad on pehmed ja libedad ning õnnetuseks piisab hooletusest või kergest libastumisest. Enam kui pooltel uppumisjuhtudel mängib oma osa paraku ka alkohol," ütles päästeametite ennetustöö osakonna ekspert Mikko Virkala.

Kõige enam uputakse jõgedesse. Kümne aasta jooksul on Eesti jõgedesse jätnud elu 128 inimest, keskmiselt 13 inimest aastas. Enamik uppumistest leidis aset kevadel või suvel, uppuja keskmine vanus oli 51 aastat. 80% jõgedesse uppunutest olid mehed, enam kui pooled uppunutest olid alkoholi joobes.

Järved on kümne aasta jooksul nõudnud 115 inimese elu. Keskmiselt teeb see 12 uppumissurma aastas. Üle poolte juhtudest leidis aset suvel. Järvevette uppuu keskmine vanus oli kümne aasta lõikes 49 eluaastat. 88% järvedesse uppunutest olid mehed, pooled uppunutest olid alkoholi joobes.

Merre uppus kümne aasta jooksul 112 inimest, keskmiselt 11 inimest aastas. Ligipooled uppumised juhtusid suvel. Merre uppuu keskmine vanus oli 52 aastat, uppunutest enamik ehk 86% olid mehed. Iga kolmas merelainetes uppuu oli eakas.

Tiikidesse on kümne aasta jooksul jätnud elu 72 inimest, keskmiselt seitse inimest aastas. Enamik tiiki uppumistest juhtus kevadel või suvel. Uppunu keskmine vanus oli 56 eluaastat. Iga kol-

mas tiiki uppuu oli kas eakas või laps. Veekogudest upub just tiikidesse kõige rohkem lapsi.

Kraavidesse on kümne aasta jooksul uppunud 25 inimest, keskmiselt kolm inimest aastas. Üle poolte juhtudest leiab aset kevadel. Keskmine kraavi uppuu on 59 aastane, uppunutest enamik ehk 80% olid mehed. Uppunutest veidi enam kui pooled olid alkoholi joobes. Peamine uppumise põhjus on kukkumine või libastumine.

Kaevudesse on kümnendi jooksul uppunud 17 inimest. Keskmiselt teeb see 2 uppumissurma aastas. Uppunu keskmine vanus on 60 eluaastat ning peaaegu pooled uppunutest olid eakad. Peamine uppumise põhjus oli kukkumine või libastumine.

Suuremate veekogude puhul on õnnetusele eelnenud enamasti kalastamine või suplus, väiksemate veekogude puhul on uppumisele eelnenud libastumine või kukkumine.

Päästeamet kutsub kõiki üles jälgima, et kodukohta veekogud oleksid ohutud. "Vette kukkumise vältimiseks tuleks kodused veekogud võimaluse korral piirata aiaga, avatud kaevud katta kinni ja järsud kaldad tasub teha prügist puhtaks," selgitas Virkala. "Samuti kutsume inimesi üles oma tegevusi läbi mõtlema ja looma ohutumaid lahendusi. Võimaluse korral tasub veekogusse panna pump, et eakad ei peaks kastmisveet kaldalt kummardudes võtma. Nii on võimalik vältida libastumise ohtu," lisas ta.

Tänavuse juuni keskpaigaks oli Eestis veeõnnetustes hukkunud 26 inimest.



Tiikidesse on kümne aasta jooksul elu jätnud 72 Eesti inimest. RESCUE.EE