

ALMAVÜ ENSV VABARIIKLIKU  
KOMITEE VETELPÄÄSTETEEENISTUS



V. MILLER

# ABIKS VETELPÄÄSTE ÕPPIJAILE

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA  
TARTU 1958

Arriens.

HKH

ALMAVÜ ENSV VABARIIKLIKU KOMITEE  
VETELPÄÄSTETEEENISTUS

V. MILLER

ABIKS VETELPÄÄSTE  
ÕPPIJAILE

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA

TARTU 1958

ALMAU ENST VARAVALIKU KOMITEE  
VETELPÄÄSTETSEKRET

V. MILLER

ARHIIVKOGU  
ÕPPLAIE

2

T. Riikliku Olikooli  
Arhiivkogu  
43473

ARHIIVKOGU

ALMA ENST VARAVALIKU KOMITEE

V. MILLER

Suplemine ja ujumine on inimese mitmekülgse füüsilise arenemise parimaid abinõusid: see arendab eriti hingamislihaseid, soodustab südame-vereringesüsteemi talitlust, reguleerib närvisüsteemi funktsiooni jne.

Juba vanal ajal kasutati mitmesuguseid veeprotseduure haigete raviks ja organismi karastamiseks.

Iga aastaga suureneb elanikkonna arusaamine ujumise ja veespordi kasulikkusest. Suvepäevadel veedavad sajad ja tuhanded inimesed puhketunde veekogude ääres.

Kuid veespordil on ka oma negatiivne külg. Igal aastal hakkub paljudes maades tuhandeid inimesi õnnetuste tõttu veekogudel. Näiteks on Ameerika Ühendriikides kõigist äkksurma juhtudest uppumine 3-ndal kohal (1911.—1935. a. vahemikul tehtud kokkuvõtte alusel). Prantsusmaal kõigist surmaga lõppenud õnnetustest moodustab uppumine 60%. Kodanlikus Eestis uppus 1936. aastal 166 inimest, neist 137 meest ja 29 naist. Enamik veeõnnetusi on tingitud sellest, et elanikkonnas on veel vähe levinud teadmised vajalikest ettevaatusabinõudest veespordil, samuti esineb nende ettevalmistusabinõude ignoreerimist. Sageli on veel juhtumeid, kus inimene upub, sest kaaskodanikud ei suuda teda päästa, kuna ei tunta vetelpäästevõtteid. Juhtub ka seda, et uppunu tuuakse küll kaldale, kuid oskuse puudumisel esmaabi hilineb või ei ole küllalt efektiivne.

Vetelpääste-alaste teadmiste massilisel propageerimisel on tohutu suur tähtsus. Nii uppus Saksamaal käesoleva sajandi algul igal aastal 8000—10 000 inimest. Peale seda, kui arenes vetelpääste, langes uppunute arv juba enne Teist maailmasõda keskmiselt 3000-le aastas.

NSV Liidu Ministrite Nõukogu määruse alusel on loodud ALMAVÜ juures Vetelpäästeteenistus, kes on varustatud ajakohase tehnikaga. 1957. a. päästeti kõigi NSV Liidu vetelpäästeüksuste poolt kokku 7600 uppumat. Ka meie vabariigis on vetelpäästeteenistusel rõõmustavaid tulemusi. Näiteks Tallinna Vetelpäästejaama kollektiiv päästis Pirital 1957. a. suvel 29 inimest. Otepääl, Pühajärvel, kus igal aastal on olnud rida veeõnnetuste ohvreid, ei olnud, tänu hästi organiseeritud operatiivsele ja profülaktilisele tööle, 1957. aastal ühtki surmaga lõppenud uppumisjuhtu. Uppunute üldarv vabariigis näitab pidevat vähenemistendentsi. Rida vetelpäästejaama töötajaid ja aktiviste on Eesti NSV Ülemnõukogu Presiidium autastanud medaliga «Uppujate päästmise eest».

Kuid eespool kirjeldatud esimesed edusammud vetelpääste alal ei anna kaugeltki põhjust rahuloluks. Tuleb mõelda sellele, et meie vabariigis on väiksemaid jõgesid ja järvi rohkesti ja üle poole õnnetustest leiab aset seal, kus ei tööta vetelpäästeüksusi. On tingimata vajalik, et suureneksid kodanike teadmised veeõnnetuste põhjustest ja nende vältimise võimalustest. Erilist tähelepanu peaksid sellele pöörama lastevanemad, pedagoogid ja pioreerijuhid. Sellest on vähe, kui meil on häid võistlusujujaid. Tuleb saavutada seda, et kõik kodanikud, nii noored kui ka vanad, õpiksid ujuma. Kõik lastevanemad peaksid olema huvitatud sellest, et nende lapsed õpiksid varakult ujuma.

Selleks on kõige parem suunata lapsed ujumiskursustele spordiorganisatsioonide või vetelpäästejaamade juurde.

Praktika näitab, et ka vanemad inimesed suudavad ujumiskursustel ujumise kiiresti ära õppida. Selleks on vaja ainult head tahet. On vaja saavutada seda, et iga ujuja, kehakultuurlane, kommunistlik noor ja ALMAVÜ liige tunneks vetelpäästet ning saaks vajaduse korral hädasolevale kaaskodanikule anda oskuslikku abi. Käes-

olev brošüür on mõeldud abimaterjalina ujumistreeneritele, vetelpääste instruktoritele ja vetelpääste õppijatele. Brošüüri koostamisel on arvestatud ENSV ALMAVÜ VK Vetelpäästeteenistuse «Vetelpääste lühikursuse õppekava» nõudeid. On kasutatud kaasaegset vastavasisulist kodumaist ja välismaist kirjandust ning arvestatud ENSV ALMAVÜ Vetelpäästeteenistuse kogemusi. On käsitletud vaid kõige olulisemaid vetelpääste võtteid ja esitatud vetelpäästjale kõige vajalikumaid teoreetilisi teadmisi.

## I. VEEÕNNETUSE PÕHJUSED JA NENDE VÄLTIMINE.

Meie vabariigis veeõnnetusi analüüsidest selgub, et õnnetuste ohvriteks on peamiselt mehed, seejuures parimate aastates. Väiksem protsent langeb naiste arvele.

Veeõnnetuste tekkimist soodustavad järgmised asjaolud.

Meie vabariigis on pikk merepiir, peale selle on rohkesti järvi ja suuremaid ning väiksemaid jõgesid. Üle poole õnnetustest leiab aset siseveekogudel. Olulisemaks teguriks on seejuures asjaolu, et elanikkonna üldine ujumisoskus pole veel kaugelki rahuldav ning teadmised vetelpäästest ja esmaabi andmisest uppunule ei ole küllaldased, mistõttu real juhtudel, kus hädasolevale kaas kodanikule oleks võinud abi anda, jäi see tegemata.

Kodanikud ei ole sageli teadlikud ohtudest veekogudel, vajalikest elementaarsetest ettevaatusabinõudest supleminekul, mida arvestades võiks õnnetusi vältida. Esimeseks põhiliseks ettevaatusabinõuks on see, et suplema tuleb minna vähemalt kahekesi. Kogemused näitavad, et suurel protsendil õnnetusjuhtudest uppuja ei hüüa appi ja jääb seetõttu kaaskodanikele märkamata, mistõttu sellistel juhtudel abiandmine tavaliselt hilineb. On vajalik, et ujumiskursustel, väljasõitudel jne. suplejad oleksid jaotatud paaridesse, kusjuures paarilised teineteist vees

jälgivad. Näiteks korraldas 1957. a. suvel üks Tallinna asutus väljasõidu Kosele Pirita jõe äärde. Olles veekogu ääres veetnud 1,5 tundi ja hakates tagasi linna sõitma selgus, et üks töötajatest (18-aastane noormees) on kadunud. Üldises saginas ja vees hullamises oli noormehe uppumine jäänud õigel ajal märkamata. Kui väljasõit oleks organiseeritud nõuetekohaselt, poleks õnnetust juhtunud.

Peamised õnnetuste põhjused suvel on järgmised:

1. Kodanike nõrk ujumisoskus, seejuures oma võimete ülehindamine või suplemaminek tundmata põhjaga veekogusse. Inimest, kes oskab nõrgalt ujuda, haarab sageli kabuhirm, kui ta satub sügavasse kohta, kus jalad ei ulatu enam põhja. Hirmu tõttu võtab ta vees püsti-asendi ja hakkab rabelema, mis soodustab kiiret vee alla vajumist. Kabuhirmu põhjuseks võivad olla ka külm vesi, veekasvud ja veekeerised.

1956. a. 10. juulil oli Pirita jõe ääres koos teiste suvitajatega kaks noormeest ja neidu. Üks noormeestest läks ujuma, teised aga jäid kaugemale randa. Supleja ujus kaldaäärses madalas vees, tundes väsimust tahtis ta puhata. Õnnetuseks aga oli samas kohas paarimeetrise läbimõõduga auk, mille tõttu vajus hääletult ja märkamatult. Otepääl 7. juulil 1957. a. elustasid vetelpäästjad kunstliku hingamisega kooliõpilase R. V.; õnnetuse põhjustas nõrk ujumisoskus ja hirmusööst sügavasse kohta sattumisel. Taolisi näiteid võiks tuua palju. Supleja, kes ei oska ujuda või on nõrk ujuja, võib vette minna ainult seal, kus põhja sügavus ja iseloom on teada, ujuda tohib seejuures vaid kalda poole või piki kallast. Võimete ülehindamise ohvriks langevad ka head ujujad. Tuleb mees pidada, et pikemaid distantse võib ujuda ainult paadi julgestusel.

2. Alkoholijoove on sageli veeõnnetuste otseseks põhjuseks. Alkoholijoove (ka nõrk joove) põhjustab oma võimete ülehindamist. Alkoholi tarvitanu väsib aga kiiresti,

lisaks sellele tekivad joobeseisundis inimesel (jahedas vees väga sageli) reflektorselt südame-vereringesüsteemi talitluse häired, mistõttu uppumisohtu sattumine on paratamatu. Paljudel on ju teada, kuidas mõjub pidulauast «sooja peaga» jaheda õhu kätte minek. Taoline olukord tekib ka vetteminekul. On olnud juhtumeid, kus joobnu on uppunud isegi maanteekraavis, samuti jõe või järve kalda ääres madalas vees, mis näitab, et joobnu võitleb ohtu sattumisel oma elu eest vähe, sest kaitserefleksid on pärsitud.

3. Pea ees vettehüppamine tundmatus kohas võib sageli raskeid õnnetusi põhjustada. Tuleb meeles pidada, et kohtades, mis ei ole ette nähtud ujumiseks, võib sageli leiduda veealuseid poste, kände jms. Vette hüppata võib ainult selleks ettenähtud kohtades. Selle vastu patustavad eriti noorukid ja isegi vilunud ujujad.

4. Tervishoiunõuete ignoreerimine ja eriti eeskirjade rikkumine on sageli veeõnnetuste otseseks ja kaudseks põhjuseks. Peab teadma, et suplemine on keelatud lange-tõbistel ja kõrvahaigetel; südame-, kopsu- ja neeruhaigetel on vetteminek lubatud ainult arsti eri loal. Lubamatu on vetteminek täis kõhuga kohe pärast sööki. On keelatud kauane veesviibimine, higisena ja väsinuna ujumaminek. Selle vastu eksimine võib põhjustada nn. krambi tekkimist, mis seletub lihaste ülepingutusega ja jäsemete verevarustuse halvenemise tagajärjel tekkiva lihaste krampliku kokkutõmbega. Seejuures tuleb märkida, et kramp ei olegi nii ohtlik, kui just selle tagajärjel tekkiv kabuhirm ja teadmatuse, mida sel puhul ette võtta lihaste krampliku kokkutõmbe leevendamiseks.

5. Ulakused veekogudel on tahtmatult põhjustanud rohkesti õnnetusi. Näiteks 1957. a. suvel lükkas Tartus 12-aastane poiss oma kaaslane ujulasillalt vette teadmata, et kaaslane ei oska ujuda ning vesi on sügav. Vallatus põhjustas raske õnnetuse. Taoliste veeõnne-

tuste vältimiseks on palju teha lastevanematel, pedagoogidel ja pioneerijuhtidel.

6. Veeõnnetuste põhjuseks võivad olla veel veekasvud, veekeerised jt. ebasobivad kohad ujumiseks. Veekasvudesse sattumisel peab säilitama enesevalitsemise. Jões tuleb neist väljuda võimalikult veepinnal ja pärivoolu ujudes, järvel aga ujuda tagasi. Veekeerisesse sattumisel tuleks väiksemate keeriste korral ületada see kiirendatud tempoga ujudes. Suuremate keeriste puhul väljuda keerisest tugeva tõukega («konnalöök») ja vee all. Tingimatuks nõudeks on enesevalitsemise säilitamine. Kiire vooluse korral pole mõtet end väsitada vastuvoolu ujumisega, vaid tuleb püüda kaldale pääseda allavoolu ujudes.

7. Õnnetused paadisõidul tekivad peamiselt ettevootamatus, hoolimatuse ja vallatuste, nagu paadi ülekoormamise, paadis sõidu ajal kohavahetamise, veest paatironimise ja paadi kõigutamise tagajärjel. 22. septembril 1957. a. Pühajärvel kuus joobnud meeskodanikku muukisid lahti lukustatud paadi ning sõudsid järvele. Paat oli sõitjatega üle koormatud ja läks kallutamisel ümber. Ükski paadis olijaist ei osanud ujuda. Tänu vetelpäästejaama kiirele tegutsemisele ohusviibijad päästeti. 3. juunil 1957. a. Pühajärvele sõitnud kooliõpilased M. R. ja V. R. (Kohtla-Järvelt) läksid paatidega järvele sõudma. «Veesõja» tagajärjel läks üks paat ümber ning kaks noorukit kukkus vette. Ujumisoskuse puudumise tõttu vajusid mõlemad vee alla. Suuri vaevu õnnestus neid elustada kunstliku hingamisega. «Sõjameestel» tuli seejärel lamada mitu päeva haiglas.

8. Veeõnnetustes on sageli süüdi lastevanemad, kes jätavad lapsed veekogude äärde omapead.

Peale eespool esitatu juhtub õnnetusi ka tootmistööga seoses, kui seejuures ei peeta kinni ohutustehnika nõuetest. Nii on õnnetusi juhtunud sildade ehitamisel, kalapüügil jne.

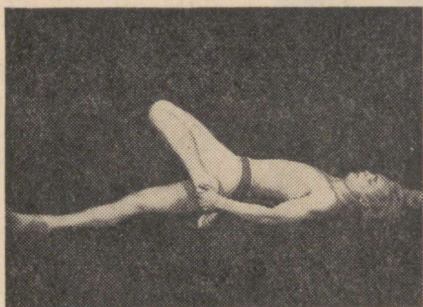
Ka tuukriaparaatides töötamisel on võimalikud õnne-

tused, kui ei peeta kinni vajalikest ettevaatusabinõudest.

Üksikuid õnnetusjuhtumeid analüüsidest selgub, et tavaliselt põhjustab õnnetust mitu asjaolu koos, nagu alkoholi-joove ja nõrk ujumisoskus ning üksinda ujumaminek jne. Õnnetuste vältimiseks on tarvis, et iga kodanik teaks vajalikke ettevaatusabinõusid, selleks on tarvis kõigi pedagoogide, lastevanemate ja veesportlaste selgitav sõna.

### Endaabistamine.

Iga kodanik peaks teadma, mida ette võtta uppumis-ohtu sattumisel. Esimeseks nõudeks kõigil juhtudel on rahu säilitamine. Väsinult tuleb puhata seliliasendis ja



Joon. 1.

hoida end väheste ujumislüigutustega veepinnal. Sügavasse kohta sattumisel tuleb katsuda rahulikult kaldale ujuda. Lihaste krampliku kokkutõmbe korral on tarvis jäset masseerida; üldiselt tuleb krampi korral sirutatavates lihastes püüda jäset painutada, krampi puhul painutatavates lihastes aga jäset sirutada. Vajaduse korral tuleks selleks laskuda vee alla. Kui kramp on tekkinud sõrmelihastes, peab käe suruma rusikasse, seejärel sõrmed jõuliselt välja sirutama. Krampi puhul reie esimes-

tes lihastes, tuleb haarata käega säärest ja jalg taha rebida (joon. 1). Kui kramp on reie tagumistes lihastes, on tarvis haarata ühe käega varvastest, surudes teise käega põlvele, nii et jalg läheks sirgu (joon. 2). Krambi vältimiseks tuleb ujumisel vahetada ujumisstiili, et mitte ühtesid ja samu lihaseid liigselt koormata.



Joon. 2.

Paadi ümberminekul tuleb haarata paadi servast. Ajnult siis, kui ollakse hea ujuja ja kallas pole kaugel, võib alustada kaldale ujumist. Kui kallas pole kaugel, võib kaldale ujuda ka riietes, pöörates enne välimised taskud pahupidi. Kui kallas on kaugel, tuleb kindlasti vees lahti riietuda, sest saapad ja riided vett täis imbudes raskendavad ujumist ja soodustavad vajumist.

Vees lahtiriietumiseks tõmbab hädasolija kopsud õhku täis ja laskub vee alla, vabastades end kõigepealt jalanõudest, seejärel pükstest või seelikust, edasi pluusist, kleidist või kuuest. Pluusi või kleidi üle pea tõmbamiseks on vaja see enne kaenlaaukudeni rullida, siis vee alla laskuda ja kahe käega üle pea tõmmata. Vastavalt vajadusele tuleb vahetevahel veepinnale tõusta ja seejärel jätkata lahtiriietumist.

Ohtu sattumisel peab alati appi hüüdma, kuigi algul võib hädadoht tunduda üsna väiksena. Päästja saabumisel tuleb jääda rahulikuks, mingil juhul ei tohi päästjast ise haarata.

## II. VETELPÄÄSTE VAHENDID.

Ujudes võib uppujat päästa ainult hea ujuja, kes tunneb vetelpääste võtteid, ja seda ka ainult sel juhul, kui uppuja päästmiseks puudub muu võimalus.

Kaaskodaniku ohtu sattumisel peab kaldalolija püüdma abi anda käepärast olevate vahenditega, nagu laud, nõor jne. Uppujale ujudes lähenemisel peab vältima otsest kontakti, selleks tuleb uppujale ulatada mingi ese, näit. ujumispüksid, millest uppujal on võimalik kinni haarata.

Supluskohad, paadijaamad, sõudepaadid, sadamasillad, kaid ja kaatrid peavad olema varustatud spetsiaalsete päästevahenditega.

Uppujale abi andmiseks kaldalt on sobivad heidetavad päästevahendid. Aleksandrovi ots kujutab endast paarikümne meetri pikkust köit, mille otsas on silmus, ujukid ja heitmist hõlbustav raskus. Aleksandrovi otsa on võimalik heita uppujale kui ka uppujat transportivale vetelpäästjale. Suslovi kerad on peene kõie külge kinnitatud 21—25 cm läbimõõduga kaks korgist kera, mis jäävad hädasolijale kahele poole külgi ja võimaldavad uppujal veepinnal püsida. Viimasel ajal on kasutamisele võetud päästepüstol, mis võimaldab päästenööri heita suure täpsusega ja küllalt kaugele.

Päästerõngad on valmistatud korkplaatidest, mis on kaetud presendiga ning veekindla värviga. Päästerõngaid kasutatakse väikestel kaugustel ning paatide, kaatrite ja laevade julgestamiseks. Päästevöödena ja -vestidena kasutatakse kahekordse kummist seintega täispuhutavat vesti või korgipurust või -plaatidest tehtud vööd. Kummi-vestide eeliseks on see, et nad ei ole kohmakad ja vastavalt vajadusele võib neid kiiresti õhku täis puhuda ning tühjaks lasta ka siis, kui vest asetseb seljal. Miinuseks on asjaolu, et kummi purunemisel vest ei täida enam oma ülesannet.

Päästetorpedo on kergest plekist veekindel, nööri otsa seotud poi, mida võib kasutada uppujale heitmiseks, uppujale ujudes lähenemiseks ja hädasolija transportimise hõlbustamiseks.

Päästevahendina võib kasutada ka tavalisi lühemaid ja laiemapõhjalisi paate, mis kannavad 4—5 inimest. Seejuures peaks paat olema varustatud päästevahenditega, paadi äärele tuleb kinnitada nöör, millest uppujal on võimalik kinni haarata.

Kui uppuja on kaldast kaugel, tuleb võimaluse korral püüda kasutada paati. Paadiga uppujale lähenedes peab uppujat pidevalt jälgima. Kohale jõudnud, tuleb paadipära suunata uppuja poole ja tõmmata ta paati selliselt, et haaratakse uppuja randmetest, keeratakse ta seljaga paadi poole ja siis hoogu võttes vinnatakse paadipärale istuma. Kui uppuja leiti paadist sukeldumisel, siis ronib enne paati päästja, hoides ühe käega hädasolija käsi paadiserval, seejärel tõmbab ta paati ka uppuja. Samuti toimub uppuja tõmbamine sillale.

Traal (tragi) on väga otstarbekohane päästevahend uppunu leidmiseks põhjast, eriti sel juhul, kui vesi on sügav, vähe läbipaistev või uppumise koht pole täpselt teada. Traal koosneb mitmest põikraua külge kinnitatud kolmeharulisest raudkonksust, millel peab olema küllaldane raskus, et paadi liikumisel oleks tagatud tragi liikumine põhja mööda. Traalimisel asub päästja paadipäras, hoides käes traalinööri. Takistuse tekkimisel katkestatakse paadi liikumine ja traal tõmmatakse üles. Peab teadma, et traal, jäädes uppuja riiete või keha külge, ei põhjusta olulisi vigastusi; seega võib traali alati julgesti kasutada. Uppuja leidmiseks peab traalimine olema süsteempärane.

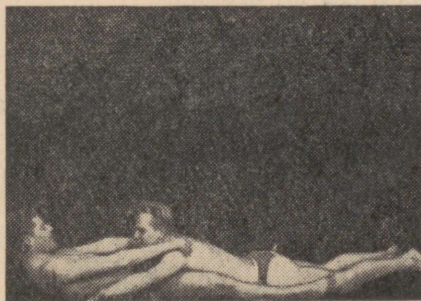
Tuleb meeles pidada, et väga oluline on uppuja vajumisel vee alla tähistada õnnetuskoht kaldal olevate objektide järgi (näit. vastaskaldal kasvava puu abil on võimalik määrata suund, mis hõlbustab uppunu leidmist).

### III. VETELPÄÄSTE TEHNIKA.

Vetelpäästet õppiija peab olema küllalt hea ujuja, kes suudab ujuda 400 m ühes stiilis ilma puhkamata või 100 m vabalt 1 minuti 50 sekundiga. Vetelpääste õppimiseks on vajalik oskus ujuda krooli, mis võimaldab hädasolijale kiiret lähenemist. Paigalsõtkumine on vajalik vetelpääste võtete sooritamisel. Nõutav on seliliujumise oskus ainult jalgade tööga, samuti küliliujumise oskus, mida kasutatakse hädasolija transportimiseks. Sukeldumine 2—3 m sügavusse ja vee all ujumine on vetelpäästjatele samuti hädavajalikud.

#### Ujumine väsinud ujujaga.

Kui uppuja on väsinud ega rabele, on kaaslasel teda võimalik transportida järgmiselt: väsinud ujuja laseb end selili, jalad laiali ja toetub sirgete kätega päästja õlgadele.



Joon. 3.

dele, seejuures päästja ujub rinnuli, töötades käte ja jalgadega (joon. 3). Kui on kaks abiandjat, siis väsinud ujuja asetub nende vahele, toetudes kätega kõrvalolijate õlgadele. Väsinud ujujat on võimalik transportida ka selliselt, et üks abiandja ujub rinnuli ees, väsinud ujuja toetab oma käed tema õlgadele, taga ujub teine abiandja, kelle õlgadele toetuvad väsinud ujuja jalad.

## Sukeldumine.

Kui uppuja on vajunud vee alla, tuleb tema otsimiseks viivitamatult sukelduda. Samuti on vaja uppujale eest lähenemisel sukeldumine ja uppujani ujumine vee all. Seetõttu omab sukeldumise treening vetelpääste õppimisel väga suurt tähtsust.

Uppunu leidmiseks peab sukeldumine veepinnalt toimuma pea ees. Loomulikult peab seejuures hoidma silmad lahti. Sukeldumiseks laseb vetelpäästja end veepinnal horisontaalasendisse, käed taha. Seejärel tõmmatakse käed ette alla ning samal ajal painutatakse keha puusavööst vee alla ja lüüakse jalad üles, veest välja (tiriseisu). Käsi ees hoides vajub keha jalgade raskuse mõjul otse vee alla. Sukeldumise kiirendamiseks võib kätega sooritada brassitõmbeid. Enne sukeldumist on soovitatav paar korda sügavalt välja ja sisse hingata, mis võimaldab kauem vee all viibida.

Vee all ujumiseks võib kasutada brassi, krooli jalgade tööd, hoides käed ees, või krooli, kombineerides jalgade tööd brassitõmmetega. Need moodused võimaldavad kiiret vee all liikumist.

Oluline on, et õpitakse sukelduma veepinnalt otse alla. Vee all ujumise vilumus sõltub oluliselt treeningust. Seejuures on vajalik vältida liialdusi. Kui sukeldujal muutub pea vee all uimaseks, tuleb kohe tõusta veepinnale. On esinenud juhtumeid, kus sukelduja on kaotanud vee all endale märkamatu teadvuse.

Vee all ujumist hõlbustavad tunduvalt ujumisestad ja -prillid, mis silmi ja nina kattes väldivad vee ärritavat toimet nende limaskestale. Prillide kasutamine võimaldab vee all paremini näha.

Üle 3 meetri sügavusele sukeldumisel tuleb arvestada tugevnevat veesurvet kuulmekiledele, mille tagajärjel kiled võivad isegi rebeneda, kui selle vältimiseks sukelduja ei tee närimis- või neelamisliigutusi.

**Sõtkumine.** Sõtkumine on tähtis vetelpääste treeningu element.

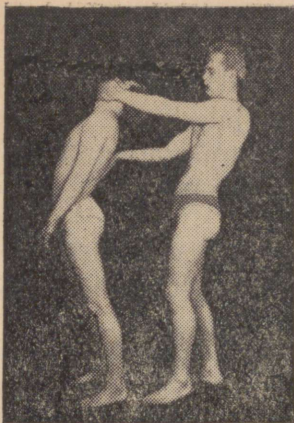
Sõtkumine toimub kas lühikeste «konnalöökidega» või selliselt, nagu see toimub umbes jalgrattaga sõitmisel. On nõutav, et vetelpäästja suudab sõtkumisega end vee-pinnal hoida vähemalt 1 minut, kusjuures pea ja käed (randmeni) ulatuvad veest välja.

**Uppujale lähenemine.** Kui vetelpäästja riietes olles märkab uppujat, kes asub kaldast kaugel, on otstarbekohane riidest lahti võtta. Kui uppuja on kalda läheduses, võib talle ka riietes järele hüpata. Lahtiriietumisel võetakse kuub ja kingad ära korraga, seejärel vabastatakse püksirihm ja nõöbid, avatakse kaelaside ja päevasärgikaelus, samal ajal langevad püksid alla ja neist astutakse välja. Särk tõmmatakse seljast ja kükitades võib võtta sokid jalast. Seejärel võib veel seljast tõmmata alussärgi. Lahtiriietumine toimub veekogu äärde liikumise ajal.

Vette võib hüpata pea ees vaid siis, kui on teada, et vesi on selles kohas küllalt sügav. Uppujani jõudmiseks kasutatakse kiireimat ujumisviisi, kusjuures ei tohi uppujat silmast lasta. Kui uppujani on jäänud 5—6 m, tuleb edasi liikuda brassi ujudes.

**Lähenemine selja tagant.** Uppujale tuleb püüda läheneda selja tagant, sest siis pole tal võimalik päästjast kinni haarata. Enne uppujast haaramist tuleb paigal olles sõtkuda ja haarata päästetaval sirutatud käega lõuast; teise käega tema seljale surudes tõstetakse uppuja horisontaalasendisse (joon. 4). Seejärel antakse selle käega, mis tõstis uppuja pinnale, hoog edasilikumiseks (joon. 5) ning uppuja tuuakse kaldale.

**Lähenemine vee all.** Sageli pöörab uppuja näoga kalda poole või päästja poole, mis teeb selja tagant lähenemise võimatuks. Seetõttu tuleb uppujale läheneda vee all, et vältida tema haardesse sattumist. Selleks päästja, jõudnud abivajajast umbes 3 m kaugusele, sukel-

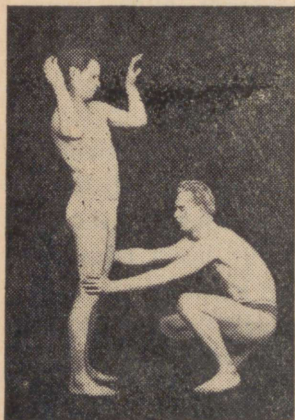


Joon. 4.



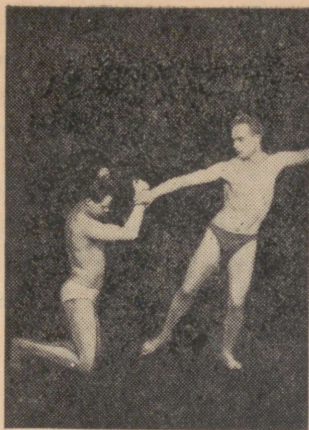
Joon. 5.

dub ja ujub lahtiste silmadega päästetava jalgade juurde. Uppuja reitest tuleb haarata sirgete kätega selliselt, et üks käsi on surutud vastu reie eesmist pinda, teine käsi haarab teise reie tagant (joon. 6). Nüüd keeratakse uppuja seljaga enda poole. Päästja libistab oma käed uppuja külgi mööda üles, üks käsi haarab lõuast, teine tõstab selga. Järgneb transport.



Joon. 6.

L ä h e n e m i n e e e s t  
veepinnal. Kui uppujal ulatuvad veest välja ainult käed, läheneb vetelpäästja talle veepinnal ujudes. Enne uppujani jõudmist võtab päästja püsti-asendi ja haarab sirge parema käega uppuja paremast randmest (joon. 7) (või vasaku käega vasakust randmest), seejärel päästja kallutab end kiiresti taha ning jõulise käärlöögiga ja käetõmbega tõmbab uppuja pinnale ja seljaga enda



Joon. 7.



Joon. 8.

poole. Teise, sirge käega haarab uppujal lõuast ning annab liikumiseks hoo (joon. 8). Järgneb transport.

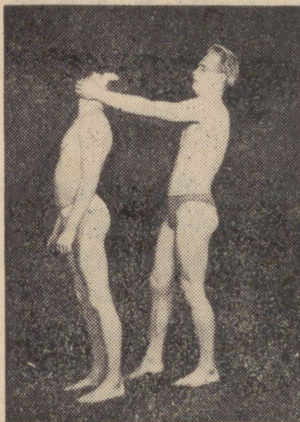
Uppunu väljatoomine põhjst. Kui uppuja on vajunud vee alla, tuleb talle viivitamatult järele sukelduda. Uppunu otsimisel on tarvis meeles pidada, et ta võib voolust kantuna edasi liikuda. Korduval sukeldumisel peab sukelduma kohast, kust toimus pinnale tõus, otse alla. Uppuja otsimisel mitmekesi sukeldudes tuleb võtta ahelikku paarimeetriste vahedega (olenevalt vee läbipaistvusest), seejuures on tarvis korduval sukeldumisel jälgida, et ei jääks läbiotsimata alasid. Sukelduma peab nii sügavale, et põhi oleks näha. Uppunu leidmisel tuleb tal haarata lõuast või juustest, tuua veepinnale, tõsta horisontaalasendisse ja transportida kaldale.

### Uppuja transportimisvõtted.

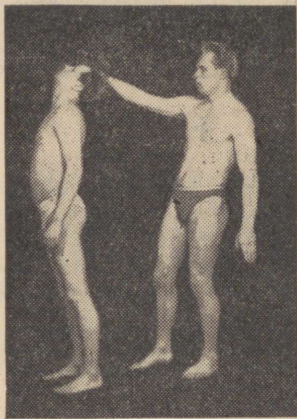
Uppuja transportimine peastvõttega. Pärast uppujale lähenemist ja horisontaalasendisse tõstmist on võimalik teda kaldale transportida selliselt, et päästja (pärast uppuja lõuast haaramist ja transportimi-

seks hoo andmist) laskub selili ja haarab päästetaval mõlema käega kahelt poolt lõuast, nii et keskmine sõrm toetab lõuapärasid (joon. 9). Selili ujumisel «konnalööki» kasutades jälgib päästja päästetava nägu ja hoiab tema lõua ülalpool veepinda.

Transportimine juustest-võttega. Päästja (pärast uppuja lõuast vedamist) haarab oma vaba käega päästetava juustest selliselt, et libistab oma käe harali sõrmedega otsmiku poole ja haarab tugevasti



Joon. 9.



Joon. 10.

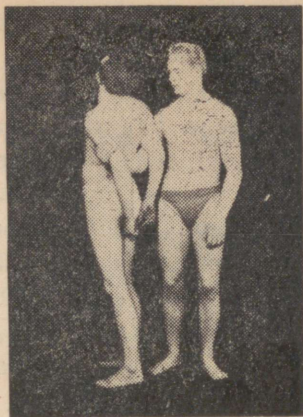
pihku eesmise juuksetuka (joon. 10). Sel viisil päästetava suu ja nina ei vaju vee alla. Transport selle võtte kasutamisel toimub külili ujudes, kasutades vaba kätt.

Transport ülerinna-võttega. Võtte seisneb selles, et päästja haarab päästetaval risti üle rinna selliselt, et päästetava õlg jääb päästja kaenlaauku, päästja käelaba haarab päästetaval vastaspoolsest kaenlaaugust (joon. 11). Transport toimub külili ujudes vaba käe kasutamise ja jalgade käärlöögi sooritamisega.

Transport «käsi varre-lukuga». Selle transportivõtte sooritamiseks haarab päästja päästetaval



Joon. 11.



Joon. 12.

õlavartest selliselt, et päästja käsi jääb päästetava selja taha (joon. 12). Ujumine abistatavaga toimub külili-asendis.

Transpordivõtete valikul tuleb lähtuda eelkõige päästja ühe või teise võtte kasutamise vilumusest.

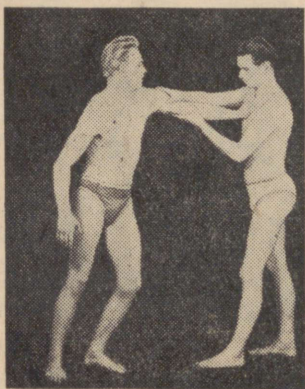
Üldiselt on juustest-võtte kõige lihtsam, seejuures ei tunne päästetav end aga küllalt kindlalt. Kõige suurema kindlustunde tagab ülerinna-võtte. Peast-võtte võimaldab pidevalt päästetava näo jälgimist ja on eriti sobiv kasutada abiandjal, kes hästi ujub selili jalgade tööga. Hädasolija kaugelt transportimisel on soovitatav transpordivõtteid vahetada, sest ühes stiilis ujumine väsitab kiiremini.

### Uppuja haaretest vabanemine.

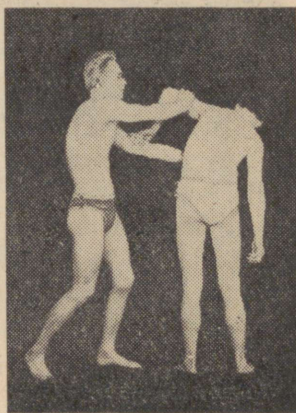
Haarde plokeerimine. Võib juhtuda, et abiandja satub hädasolija haarde piirkonda. Haare plokeeritakse selliselt, et päästja sirutab kiiresti käe uppuja poole, toetades sirge käe vastu uppuja rindkere ülemist osa või kaela (joon. 13). Päästetav haarab paratamatult päästja käest. Kui plokeering on kindel ja ei võimalda

uppujal haarata päästja kaelast, võib hädasolijat selliselt transportida ka kaldale.

Kui aga päästetav tahab haarata päästja kaela, tuleb vaba käega haarata hädasolija õlavarrest küünarliigese juurest selliselt, et sõrmed oleksid suunatud üles (põial on seespool). Järsu tõukega üles, keeratakse päästetav seljaga enda poole (joon. 14). Selle käega, mis plokeeris haaret, haarab päästja hädasolija lõuast. Järgneb transport. Kui eespool kirjeldatud viisil ei õnnestunud haarest vabaneda ja uppuja haare muutub ohtlikuks, tuleb päästjal kõverdada oma jalad vastu hädasolija



Joon. 13.



Joon. 14.

puusi, kõhtu või rinda. Tugeva survega on võimalik uppujat endast eemale lükata.

Eeshaarest vabanemine. Haarest vabanemine toimub selliselt, et päästja haarab ühe käega päästetava küünarnukist, teise käe surub aga vastu tema põske (joon. 15). Seejärel tõmbab abiandja kopsud õhku täis, surub oma lõua vastu rinda ja laskub koos uppujaga vee alla, kus uppuja haare lõdveneb; samal ajal keerab päästja järsu liigutusega (joon. 16) uppuja sel-



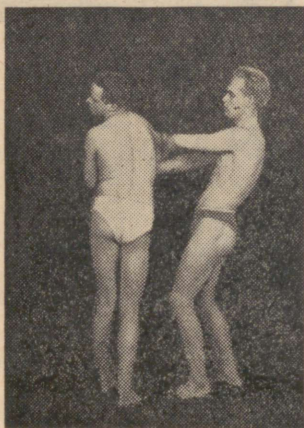
Joon. 15.



Joon. 16.

jaga enda poole ning vabaneb haardest. See käsi, mis hoidis päästetavat küünanukist (joon. 17), hoiab seda seni, kuni teine käsi on haaranud päästetava lõua (joon. 18, 19). Järgneb päästetava horisontaalasendisse tõstmine ja transport.

Kui uppujal on õnnestunud haarata päästjal ümber keha

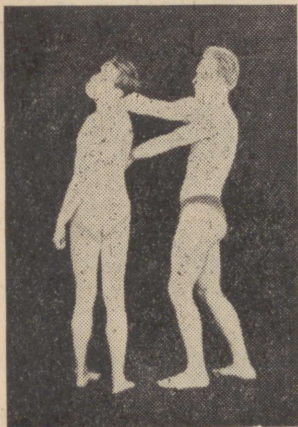


Joon 17.

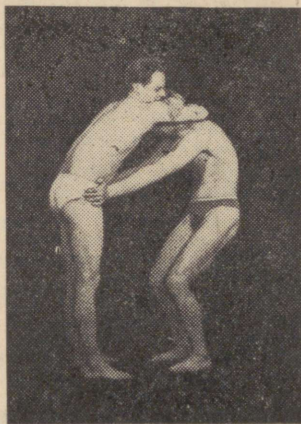


Joon. 18.

või puusade, haarab viimane ühe käega päästetava lõuast, teisega kuklast; pöörates uppuja pead kõrvale toimub haardest vabanemine. Kui uppuja on haaranud päästjal peast, on võimalik sellest vabaneda nii, et toetatakse käed vastu hädasolija puusi ning lükatakse need eemale (joon. 20), samal ajal surutakse oma pea alla. Sellele järgneb uppuja pööramine seljaga enda poole ja transport. Kui uppujal on õnnestunud haarata päästjal ümber keha nii, et ka käed on jäänud haardeste (mida juhtub



Joon. 19.



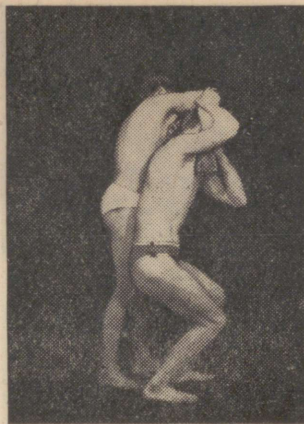
Joon. 20.

väga harva), tõmbab päästja kopsud õhku täis, laskub vee alla ja surub samal ajal õlavarred külgedele kehast eemale, millega toimub haardest vabanemine.

**T a g a n t h a a r d e s t v a b a n e m i n e.** Kui uppuja haarab päästjal selja tagant kaelast, peab päästja kopsud õhku täis tõmbama ning suruma lõua alla. Seejärel haarab päästja ühe käega uppuja alumise käe randmest, teise käega sama käe küünarnukist ning laskub vee alla (joon. 21). Samal ajal surub päästja uppuja randme alla ning surub õlavarre üles ja päästja asub päästetava selja



Joon. 21.



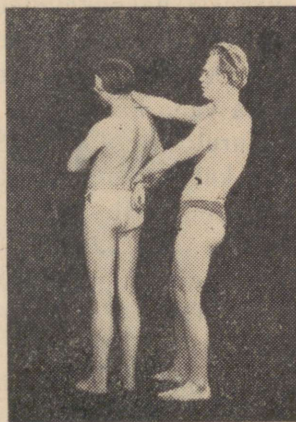
Joon. 22.

taha (joon. 22, 23). Päästetava randmest kinnihoidmist jätkates võetakse teise käega lõuast (joon. 24). Järgneb uppaja horisontaalasendisse tõstmine ja transport.

Kui uppaja on haaranud päästjal ümber keha, toimub haardest vabanemine selliselt, et võetakse kinni uppaja



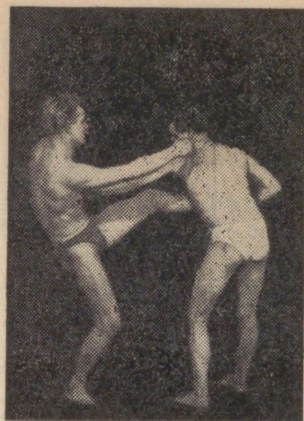
Joon. 23.



Joon. 24.



Joon. 25.



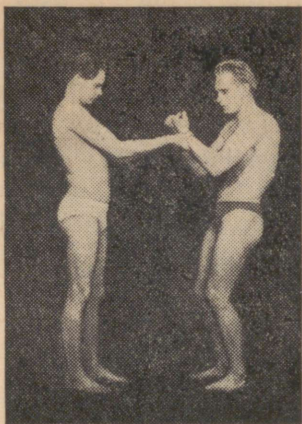
Joon. 26.

väikestest sõrmedest, järsu sõrmede tõmbega ning keha-  
pöördega vabanetakse haardest.

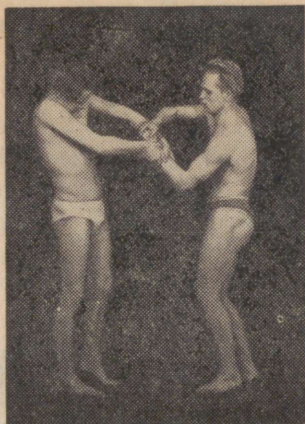
Kui uppujal on õnnestunud haarata päästjal tagant  
ümber keha nii, et ka päästja käed on jäänud haardesse,  
vabanetakse sellest vee alla laskumisega ning samaaeg-  
selt õlavarte surumisega kehast eemale.

**K ä e h a a r d e s t v a b a n e m i n e.** Kui uppujale  
lähenemisel päästetaval õnnestus mõlemate kätega ha-  
rata päästja käerandmest, siis päästja võtab püstiasendi,  
haarab vaba käega päästetava samanimelisest käest, ase-  
tab oma vaba käe poolse jala päästetava õlale (joon. 25)  
ning surub tema keha eemale (joon. 26), samaaegselt  
uppuja kätt enda poole tõmmates. Selle liigutusega toi-  
mub haardest vabanemine ning päästetava pööramine sel-  
jaga enda poole. Järgneb transport.

Kui uppujal on õnnestunud haarata päästjat mõlemast  
randmest (joon. 27), on võimalik käsi vabastada selliselt,  
et tehakse kätega järsk ringikujuline liigutus, mis on  
suunatud päästetava põialde poole. Kui aga uppuja on  
haaranud kahe käega päästja ühest randmest, tuleb pääst-  
jal haaratud kätt põialde poole rebimisega haardest vaba-  
neda (joon. 28).

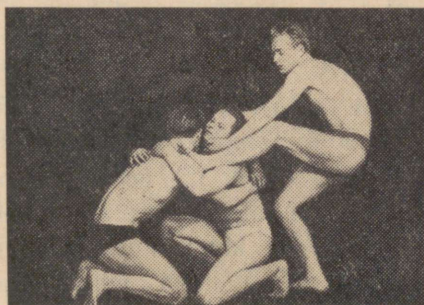


Joon. 27.



Joon. 28.

Kahe uppuja lahutamine. Võib tekkida olukordi, kus uppumisohus on kaks inimest, näiteks paadi ümberminekul, vetelpäästes vilumatu isiku appitõttamisel uppujale jne., kusjuures üks on haaranud teisest. Sellistel juhtudel tuleb uppujad lahutada. Selleks ujub päästja nõrgema ujuja selja taha, haarab kätega ta lõuast, ning viib oma jala vastasoleva õlale (joon. 29). Surudes jala sirgeks ja tõmmates lõuast haaratud enda poole, eemalduvad uppujad teineteisest.



Joon. 29.

## Uppuja veest väljatoomine.

Tuletõrjuja-võtte sooritamiseks haarab päästja vees olles päästetaval lähemalasuvas käest ja teise käega samanimelisest jalast, painutades siis oma pea vee alla, toetab õla vastu päästetava külge (joon. 30). Järgnevalt selga sirutades võetakse päästetav õlale ja kantakse kaldale (joon. 31). Päästetava mahaasetamisel laskutakse uppuja pea pool asuvale põlvele ja libistatakse ta keha üle



Joon. 30.



Joon. 31.

oma pea. Lihtsam on uppuja jalad viia üle päästja labajalale toetuva põlve.

Sadulvõtte sooritamiseks haarab päästja vasaku käega päästetava samanimelisest randmest ja tõmbab selle oma kaela taha (joon. 32), seejärel vabastab randme ja haarab päästetaval jalgadest, tõstes reied teisele puusale (joon. 33), nii et kannatanu kõht jääb toetuma päästja ristluule. Sadulvõttest mahaasetamisel laskub päästja jalgadepoolsele põlvele ja toob uppuja keha üle labajalale toetuva põlve.



Joon. 32.



Joon. 33.

#### IV. VETELPÄÄSTEST TALVEL

Veeõnnetuste põhjuseks jääs on peamiselt sügisene ja kevadine nõrk jää. Talvel on eriti ohtlikud jäävõtmise kohad, kiire vooluga jõed ja reovete suubumise kohad. Sageli on õnnetuse põhjuseks hoolimatus. Täie teadmisega, et jää on nõrk, võetakse siiski ette retk üle jää. Peaaegu igal sügisel satub seetõttu inimesi ohtu näit. Piirisaarel, Haapsalus jt. kohtades. Õnnetuste põhjuseks noorte hulgas on sageli julguseproovid ja ettevaatamatus. Näiteks 1957. a. detsembris Viljandis sattus kelgutamisel nõrgale jääle 14-aastane nooruk ning vajus läbi jää paarisaja meetri kaugusel kaldast. Ainult vetelpäästja ennastsalgav eluga riskimine võimaldas päästa ohtusatunu elu.

Nõrgale jääle sattunult peab säilitama enesevalitsemise. Jää pragunemise korral tuleb heita kõhuli ja roomates või rulludes eemalduda ohtlikust kohast.

Kukkunud läbi jää, ei tohi hakata rabelema. Käed tuleb sirutada laiali jäaservale, jalgadega ujumisliigutusi

(«konnalööke») sooritades tuleb end püüda selili või rinnuli nihutada jää servale ja ohtlikust kohast eemalduda roomates.

Õnnetust märgates peab kaldal viibija toimima kiirelt ja ettevaatlikult, abistades hädasolijat laua, kelgu, redeli jms. ulatamisega. Jäämurde kohale võib läheneda ainult roomates, kusjuures peab kaasas olema laud või muu ujuv ning kandepinda suurendav ese. Spetsiaalsetest päästevahenditest kasutatakse tugiraudadega varustatud spetsiaalset redelit, mis ei võimalda libisemist, päästevesti, päästevööd jne.

Et vältida kannatanu külmumist, tuleb ta viia kiiresti sooja ruumi, selle puudumisel vahetada märjad riided kuivadega ning süüdata lõke. Uppumisohus viibinule on soovitatav anda kuuma teed või kohvi; võib anda ka kuni 200 g kuuma veini.

Kui hädasolija on vajunud vee alla, võib talle järele sukelduda ainult siis, kui keha ümber on kõis, mille ots jääb teise abiandja kätte. Otstarbekohane on läbi jää kukkunut otsida pootshaagi või traaliga.

Kui jääaugust väljatoodu ei hinga, tuleb ta kiiresti toimetada sooja ruumi ja teha kunstlikku hingamist.

Läbi jää kukkunu on soovitatav pärast esmaabi andmist jätta arsti hoole alla.

## V. ESMAABI VEEÕNNETUSTE PUHUL.

Kui veest on välja toodud uppuja, kes ei hinga, tuleb teda püüda elustada. Elustamiskatsed on tulemusrikkad tavaliselt sel juhul, kui uppuja vee alla sattumisest kuni elustamise alustamiseni ei ole möödunud üle 4—6 minuti. Peale kuue minuti möödumist väheneb elustamiskatsete efektiivsus tunduvalt ja see õnnestub ainult harukordadel.

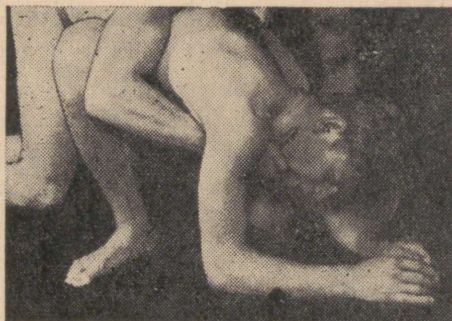
Peamiseks uppuja elustamise abinõuks on kunstlik hingamine. Enne kunstliku hingamise tegemist tõstab abi-

andja uppunu nii, et selle kõht oleks abiandja reiel, teise käega hoiab ta kannatanu pead juustest. Löökidega seljale eemaldub vesi ülemistest hingamisteedest ja maost, osalt ka kopsudest (joon. 34).



Joon. 34.

Kui uppunu suu on kramplikult suletud, on tarvis see avada, surudes pöidlaga lõuapäradele ja sõrmedega lõuat-sile (joon. 35). Suu tuleb puhastada võõrkehast rätiku abil. Uppunu ülakeha vabastatakse riietest. Kunstlikku hingamist tuleb alustada võimalikult kiiresti. Ei ole õige arvamus, et mingil juhul ei tohi uppunut asetada paljale maapinnale. Tekk võib ka hiljem alla asetada.



Joon. 35.

Kunstliku hingamise eesmärgiks on rindkerele rütmilise surumisega muuta selle mahtu ning esile kutsuda mehhaanilist gaasidevahetust kopsudes. Rütmiline rindkerele rõhumine toimib ka hingamiskeskusele reflektorsel teel.

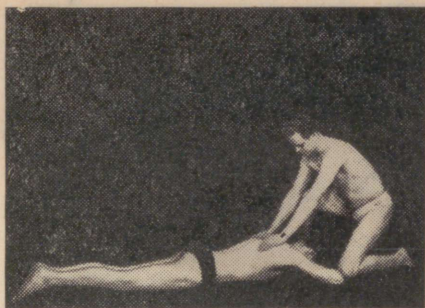
Kunstlikku hingamist tehakse käsitsi ja aparaatidega. Esmaabi korras on kunstlikku hingamist võimalik teha ainult käsitsi. Käsitsi meetoditest on uppuja elustamiseks sobivaim Nielsen'i meetod, sest sel puhul väljub kõhuli-asendi tõttu vesi vabalt hingamisteedest, seejuures ei ole vajalik tülikas keele fikseerimine, mis on nõutav Silvesteri meetodi kasutamisel. Aktiivne välja- ja sissehingamine tagavad tõhusa kopsude ventilatsiooni. Väljahingamisel on rindkerele avaldatav surve suunatud rindkere ülemisele osale, mis avaldab teatud masseerivat toimet südamele ja väldib ebasoovitava surve maksa- ja maopiirkonnale.

Kunstliku hingamise käsitsi meetoditest on uppunu elustamisel kasutatud ka Schaeferi meetodit.

Nagu näitavad Eesti NSV ALMAVÜ Vetelpäästeteenistuse kogemused, on kõige otstarbekohasem kasutada uppunu elustamiseks käsitsi meetoditest Nielsen'i ja Schaeferi kombineeritud kunstliku hingamise meetodit.

Kunstlikku hingamist peab tegema kindla rütmi järgi, keskmiselt 12—13 sisse- ja väljahingamist minutis.

Nielsen'i meetod. Kannatanu asetatakse kõhuli, käed pea alla. Abiandja asub kannatanu pea juurde, toetudes ühe jalaga põlvele, teine jalg toetub tallaga kannatanu küünarnuki kõrvale. Väljahingamise sooritamiseks asetab abiandja küünarnukist sirged käed kannatanu seljale abaluude kohale (joon. 36) ja kallutab keharaskuse kätele (joon. 37). Käte järsu eemaldamisega lõpeb väljahingamine. Aktiivse sissehingamise sooritamiseks haarab abiandja kannatanu õlavarte keskmisest või alumisest kolmandikust (peopesad on suunatud abiandja poole). Sirutades oma selga, tõstab abiandja kannatanu käsi (joon. 38) ja tõmbab neid ettepoole, kusjuures kannatanu rindkere kerkib; oluline on, et kannatanu õlavarte ja rindkere tõstmine ning surve rindkerele toimuks abiandja küünarnukist sirgete käte abil. Õige rütmi säilitamiseks tuleb passiivse väljahingamise ajal (õlavarte lahtilask-



Joon. 36.



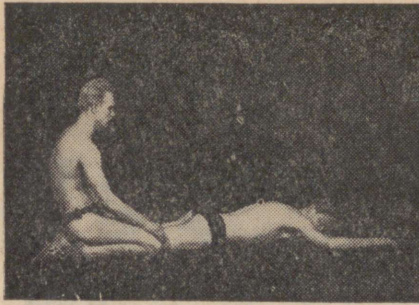
Joon. 37.

mine) lugeda «üks». Aktiivse väljahingamise ajal (surve seljale) lugeda «kaks», «kolm», «neli», millega lõpeb väljahingamine. Sissehingamise ajal (õlavarte ja rindkere tõstmine) «viis», «kuus».

Schaeferi meetod. Kannatanu asetatakse kõhuli, üks käsi ette sirutatud, teine pea alla kõverdatud, nii et pea toetub põsega käele. Abiandja põlvitab kannatanu jalgade kohale, kusjuures põlved jäävad kannatanu reite kesk-

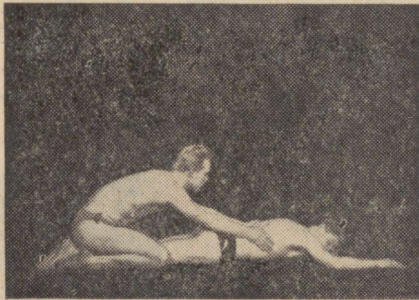


Joon. 38.



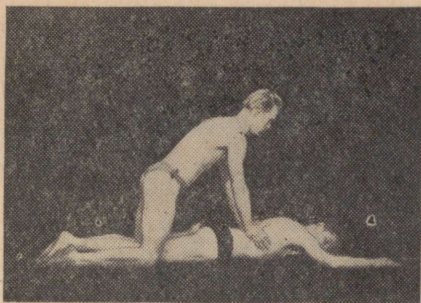
Joon. 39.

mise kolmandiku kohale (joon. 39). Väljahingamise sooritamiseks haarab abiandja kannatanu rindkere alumisest osast ja lükkab rindkere ettepoole (lugedes «üks, kaks») (joon. 40), jäädes ise tuharatega toetuma oma



Joon. 40.

kandadele. Seejärel kallutab ta oma keharaskuse sirgetele kätele (lugedes «kolm») (joon. 41). Viies hoogsa käte vetruva tõukega oma keha algasendisse lõpeb väljahingamine ja algab sissehingamine (lugeda «neli»). Sissehingamine toimub passiivselt (lugedes «viis», «kuus»), sel ajal abiandja puhkab. Väljahingamisel peab jälgima, et selg ja käed oleksid küünarnukist sirged. Surve peab olema suunatud ette ja alla, käed ei tohi libiseda tagasi.



Joon. 41.

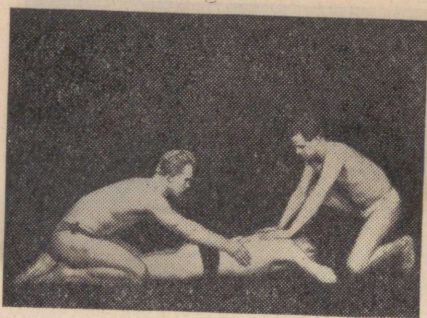
Kombineeritud meetod. Kui on kaks abiandjat, tuleb ühel teha kunstlikku hingamist Nielseni, teisel samal ajal Schaeferi meetodi järgi, seejuures jääb lugemine rütmi säilitamiseks samaks, nagu mõlema meetodi puhul eraldi kasutamisel. Ühe abiandja väsimisel tuleb ta



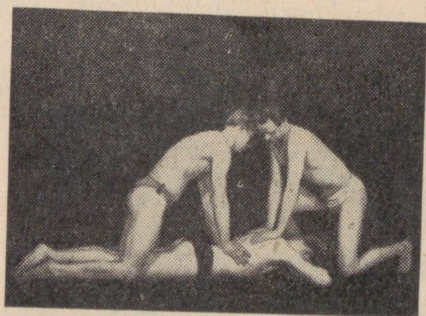
Joon. 42.

vahetada teise poolt, nii et kunstliku hingamise rütm ei katkeks (joon. 42, 43, 44, 45).

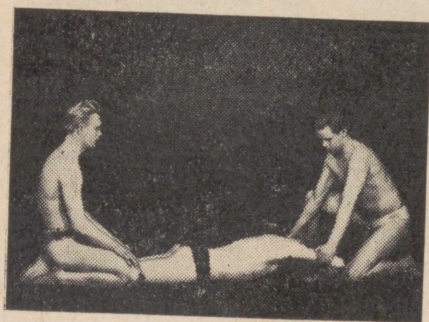
Kui on käepärast hapnikupadi, on väga soovitatav hapniku manustamine kellegi poolt, seejuures tuleb hapnikupadja voolik viia kannatanu suhu tema käe alt, kraan tuleb avada veidi enne «neli» lugemist ja sulgeda «kuus» ajal.



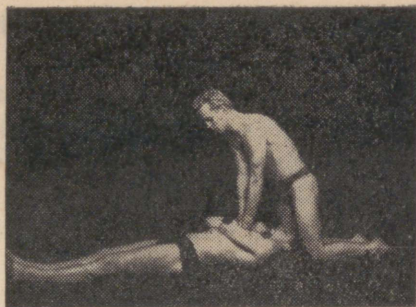
Joon. 43.



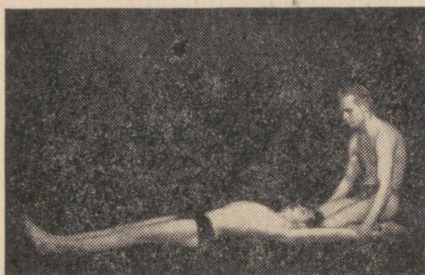
Joon. 44.



Joon. 45.



Joon. 46.



Joon. 47.

Võib teha ka südame massaaži, mis seisneb selles, et rindkere eesmisele pinnale, vasaku rinnanibu ja rinnaku vahele lüüakse käega umbes 60 lööki minutis.

Selle sooritamiseks peab aga kunstlikku hingamist jätkama Silvesteri meetodi järgi; abiandja põlvitab selililamava kannatanu pea juures. Väljahingamine toimub kannatanu käte viimisega eesmisele külgmisele osale ja oma keharaskuse kallutamiselega kätele (joon. 46). Sissehingamise sooritamiseks haarata küünarvartest, nii et pöidlal jäävad sissepoole ja toob käed enda kõrvale (joon. 47). Õige rütmi säilitamiseks tuleb lugeda samuti, nagu Nielsenini meetodi puhulgi. Silvesteri meetodi kasutamisel on hädavajalik keele fikseerimine lõua külge, muidu võib see taha vajudes sulgeda hingamistee.

Lisaks kunstlikule hingamisele on soovitav hõõruda ja masseerida ka uppunu jäsemeid.

Jaheda ilma korral ja juhtudel, kui kannatanu ei elustu kiiresti, tuleb ta mässida teki sisse. Seejuures ei tohi katkestada kunstlikku hingamist. Et seda saavutada on tarvis (Nielseni meetodi puhul) sissehingamise ajal kannatanu pöörata küljele ja tekk kõhu alla nihutada, pärast on aega teki teine äär visata üle kannatanu selja.

Kunstlikku hingamist tuleb teha kuni kannatanu elustumiseni (mõnikord mitu tundi) või surma konstanteerimiseni arsti poolt. Elustumistunnuste — oksendamine, lihaste tõmblused jne. — ilmumisel peab jätkama kunstlikku hingamist, seejuures peab jälgima kannatanul tekki- vaid hingamisliigutusi, et neile kaasa aidata.

Kannatanu elustumisel tuleb ta jätta lamama ja soojalt kinni katta ning anda arsti hoole alla. Mingil juhul ei tohi teda järelevalveta jätta, sest uppumise tagajärjel on kopsukude kahjustatud ja sellest võib tekkida raske, sageli surmaga lõppev tüsistus — kopsuturse. Seepärast on õige kõik kunstliku hingamisega elustatud suunata haiglasse.

### **Esmaabi peapõrutuse ja päikesepiste korral.**

Veekogude ääres tuleb sageli esmaabi anda peapõrutuse ja peahaavade korral, mis on tingitud pea ees vette hüppamisest kohtades, mis ei ole selleks sobivad.

Peapõrutuse korral kaotab kannatanu pikemaks või lühemaks ajaks teadvuse. Tavaliselt on peas märgatav veritsev haav või muhk.

Esmaabi korras tuleb sellised kannatanud jätta rahulikult lamama, kui hingamine ilmselt puudub, on tarvis teha kunstlikku hingamist. Selliseid vigastatuid ei tohi ilma tungiva vajaduseta transportida, vaid tuleb välja kutsuda arst. Kõige olulisem on anda rahu.

Nõndanimetatud päikesepiste võib tekkida katmata

peaga kauasest lamamisest päikese käes, eriti tuulevaikus. Selle tunnuseks on peavalud, näo punetus, millele järgneb näo kahvatus ja teadvuse kaotus. Sellised haiged tuleb toimetada villu, pead ja kukalt niisutada külma veega, vajaduse korral teha kunstlikku hingamist.

Esmaabi andmise oskuse süvendamiseks on vajalik, et iga vetelpäästja tunneks seda VSK programmi ulatuses.

### **Vetelpääste õpetamise metoodikast.**

Vetelpääste õppimiseks korraldab ALMAVÜ Vetelpäästeteenistus lühikursusi 13-tunnise õppekava järgi. Seejuures on kursus mõeldud hädavajalike esialgsete teoreetiliste ja praktiliste teadmiste omandamiseks.

Kõiki vetelpääste võtteid tuleb algul õppida kuival. Selleks jagatakse kursandid paaridesse ja instruktori juhiste järgi harjutatakse uppunule lähenemist, uppuga seljaga enda poole pööramist ja transpordivõtete elemente. Seejuures tuleb tähele panna, et «päästja» ei kaotaks hetkekski kontakti uppuga. Haaretest vabanemist õpitakse algul samuti kuival, kuni võtted saavad täiesti selgeks ja muutuvad reflektorseiks. Hiljem õpitakse uppujale lähenemist, haaretest vabanemist ja transporti vees. Kui võtted on muutunud automaatseiks, on vajalik treeningul püüda luua olukordi, mis sarnaneksid tegeliku õnnetusjuhtumiga. Treeningul, samuti tegelikkuses uppujat päästes, tuleb hoiduda võtetest, mis vigastavad päästetavat.

Esmaabi võtete õppimisel on möödapääsmatu kunstliku hingamise jt. võtete treening. Tuleb meeles pidada, et abiandja olukorras, kus tuleb elustada uppunut, satub sageli ärevusse; kui kunstliku hingamise võtted on puudulikult omandatud, muutuvad abiandja liigutused ebakindlateks, kunstliku hingamise rütm ebaõigeks ja esmaabi väheefektiivseks. Kunstliku hingamise võtteid peab harjutama seni, kuni liigutused ja rütm muutuvad täiesti automaatseiks.

On arusaadav, et kursustel omandatud teadmised võivad kiiresti ununeda, kui neid edaspidi korduvalt ei harjutata. Uppuja päästmine ujudes on sageli ohtlik. Ainult see, kes hästi oskab vetelpääste võtteid, võib hädasolevat kaaskodanikku ujudes päästa. Seda arvestades on vetelpääste katsete sooritamisel vähenõudlikkus eksamineerija poolt lubamatu. Ainult sellele, kel on küllaldaselt teoreetilisi teadmisi, hea ujumisoskus ning kes rahuldavalt sooritab vetelpääste võtteid, võib omistada vetelpäästja nime-tuse.

## VETELPÄÄSTE LÜHIKURSUSE ÕPPEKAVA

U l a t u s: Elanikkonnale.

E e s m ä r k: Veeõnnetuste põhjuste selgitamine.

Vetelpäästetehnika ja uppujale esmaabi andmise õpetamine.

Pärast õppuste läbiviimist iga osavõtja peab:

- a) t e a d m a õnnetuste põhjusi vees,
- b) o s k a m a vetelpääste võtteid ja uppunule esmaabi andmist.

Õ p e t a m i s e m e t o o d i k a: Võtete demonstreerimine koos instruktori seletusega, praktilised harjutused kuival ja vees.

Jrk. nr.	Teema nimetus	Tundide arv
1.	Õnnetuse põhjused vees	1,5
2.	Päästevahendid. Vetelpäästetehnika	6,0
3.	Vetelpäästetehnika talveolukorras	0,5
4.	Esmaabi õnnetuse puhul vees	5,0
Kokku:		13 tundi

### Programmi sisu.

#### I t e e m a. Õnnetuste põhjused vees.

Puudulik ujumisoskus. Võimete ülehindamine. Kabuhirm. Alkoholi kahjustav mõju. Arsti eeskirjade rikkumine. Lihaste kramplik kokkutõmbumine. Vettehüppamine tundmatus kohas. Kiire voolus ja veekasvud. Ulakused

veekogudel. Laste järelevalveta jätmine veekogude ääres. Õnnetused paadisõidul. Õnnetused talvel (nõrk jää sügisel ja kevadel, jäävõtmise kohad, koolmekohad).

## II t e e m a. Päästevahendid.

Spetsiaalsed ja juhuslikud päästevahendid. Nende tähtsus, ehitus ja kasutamine. Uppuja abistamine kaldalt. Õnnetuskoha kindlaksmääramine.

### Vetelpääste tehnika.

Endaabistamise viisid. Vees lahtiriietumine. Vetelpäästes kasutatavad ujumisviisid. Ujumine väsinud ujujaga. Sukeldumine. Sõtkumine. Lähenemisviisid uppujale.

1. Lähenemine selja tagant.
2. Lähenemine eest vee all.
3. Lähenemine eest veepinnalt, kui uppuja on vee all ja käed pinnal.

Uppuja transportimisel kasutatavad võtted:

1. Uppuja transportimine peast-võttega.
2. Uppuja transportimine ülerinna-võttega.
3. Uppuja transportimine «käsivarre-lukuga».
4. Uppuja transportimine juustest-võttega.

Kahe uppuja lahutamine. Uppuja veest väljatoomine tuletõrjuja- ja sadulvõttega. Uppuja paati- või sillaletõmbamine.

Uppuja haaretest vabanemine.

1. Haarded eest kaelast, puusast.
2. Haare selja tagant ümber kaela.
3. Haarded ühest ja kahest käest. Haare kahe käega ühest käerandmest.

## III t e e m a. Vetelpääste talveolukorras.

Õnnetuste vältimine. Endaabistamine. Abi andmine spetsiaalsete ja juhuslike päästevahenditega. Esmaabi.

#### IV t e e m a. Esmaabi õnnetuse puhul vees.

Kunstliku hingamise tegemise eesmärk. Ettevalmistused kunstliku hingamise tegemiseks (suu avamine, vee eemaldamine maost ja ülemistest hingamisteedest). Nielsen, Schaeferi ja kombineeritud kunstliku hingamise meetodid. Kunstliku hingamise läbiviija vahetus. Täiendavad elustamisvõtted. Hapniku andmine. Südamemassaaž. Teki alla asetamine. Järeldravi. Esmaabi peapõrutuse korral ja päikesepiste puhul.

H i n d a m i n e. Hindamiseks kasutatakse 5-pallilist süsteemi. Kui hinne ühelgi juhul on alla 3, ei pääse kandidaat läbi.

A e g. Kursus on soovitatav läbi viia 1 nädala jooksul. Katsed jagada 2—3 päevale.

E k s a m i n e e r i j a. Katsete juhatajaks võib olla ainult ALMAVÜ Vetelpäästeteenistuse poolt määratud eksamineerija. Kursuste korraldaja on abiks eksamineerimisel.

K a t s e l e h t. On koostatud 12—16 (incl) aasta vanustele noortele («nooremvetelpäästja») ja üle 16 aasta («vetelpäästja»). Pärast katseid saadetakse katselehed ALMAVÜ Vabariikliku Komitee Vetelpäästeteenistusele.

T u n n i s t u s. Kursuse lõppetanule antakse ALMAVÜ kohaliku komitee poolt vetelpäästja tunnistus (kas «nooremvetelpäästja» või «vetelpäästja») ja ujumiskostüümil kantav vetelpäästja märk. Vetelpäästja märki kantakse kas supeltrikoo rinnal (keskel) või ujumispükste vasakul pool.

Isikutele, kes käesoleva programmi kohaselt on välja õpetanud vähemalt 10 vetelpäästjat, võib ALMAVÜ VK Vetelpäästeteenistus anda eksamineerimise õiguse.

**«VETELPÄÄSTJA» nimetuse saamiseks on vaja osata järgmist.**

1. Sügavas vees võtta seljast riided ja jalanõud ning siis ujuda 100 m.
2. Sukelduda 2—3 m sügavusele ja eseme väljatoomine 2 korda.
3. 20 m ujumine väsinud ujujaga.
4. Sõtkuda vees 1 minut, käed randmeni veest väljas.
5. Lahutada kaks uppujat.
6. Lähenemine eest vee all ühes transportimisega 20 m.
7. Lähenemine eest vee all olevale uppujale, kelle käed on veepinnal, ühes transportimisega 20 m.
8. Uppuja väljatoomine madalast veest tuletõrjuja- ja sadulvõttega ühes mahaasetamisega.
9. Lahtimurre eesthaardest vasakule ja paremale ühes transportimisega.
10. Lahtimurre taganthaardest vasakule ja paremale ühes transportimisega.
11. Lahtimurre kahe käe haardest ühel käerandmel nii paremast kui ka vasakust käest ühes transportimisega.
12. Demonstreerida nõutavat kunstlikku hingamist 5 minutit.
13. 5 suulist küsimust vetelpäästest.

**«NOOREMVETELPÄÄSTJA» nimetuse saamiseks on vajalik osata järgmist.**

1. Sügavas vees lahtiriietumine.
2. Sukeldumine 2—3 m sügavusele ja eseme väljatoomine 2 korda.
3. 10 m ujumine väsinud ujujaga.
4. Õige lähenemine uppujale ja uppuja transportimine 10 m.
5. Uppuja väljatoomine madalast veest tuletõrjuja- ja sadulvõttega ühes mahaasetamisega.

6. Lahtimurre kahe käe haardest ühel käerandmel nii paremast kui ka vasakust käest.
  7. Lahtimurre eesthaardest vasakule ja paremale.
  8. Lahtimurre taganthaardest vasakule ja paremale.
  9. Demonstreerida nõutavat kunstliku hingamise meetodit 5 min.
  10. 3 suulist küsimust vetelpäättest.
-

Виктор Теодорович Миллер  
В ПОМОЩЬ УЧАЩИМСЯ СПАСЕНИЮ НА ВОДЕ  
На эстонском языке  
Республиканский дом санитарного просвещения  
Тарту, Р. Пялсони 32

Vastutav toimetaja E. Samson

Ladumisele antud 5. V 1958. Trükkimisele antud 30. VI  
1958. Trüki poognaid 2,75. Formaadile 60 × 92 kohal-  
datud trüki poognaid 2,25. Trüki arv 8000. MB-05041.  
Tellimise nr. 1465. Hans Heidemanni nimeline trükikoda,  
Tartu, Vallikraavi 4.

Tasuta



Tasuta

A

A-22188

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00386501 3