

NAFARROAKO GOBERNUA

GARAPEN EKONOMIKOA

ESKUBIDE SOZIALAK

OGASUNA ETA FINANTZA POLITIKA

LEHENDAKARITZA, FUNTZIO  
PUBLIKOA, BARNEA ETA JUSTIZIAHERRITARREKIKO ETA  
ERAKUNDEEKIKO HARREMANAK

HEZKUNTZA

OSASUNA

KULTURA, KIROLA ETA GAZTERIA

LANDA GARAPENA, INGURUMENA  
ETA TOKI ADMINISTRAZIOA

SEGURTASUNA ETA LARRIALDIAK

## Babes Zibilak uretatik ateratzea gomendatzen du bainua hartzeko garaian hotzikarak, nekea edo buruko mina sentitzen badira

*Nafarroako Gobernuak gomendioak jasotzen dituen informazio-triptikoak banatu ditu inor ito ez dadin; izan ere, arrazoi horrengatik istripuz hiru pertsona hil ziren iaz Foru Komunitatean*

Ostirala, 2016.eko ekainak 24

Babes Zibileko Zerbitzuak gomendioak jasotzen dituen [informazio-triptokoak](#) banatu ditu aurtengo udan igerilekuetan edo bainu naturaleko guneetan inor ito ez dadin; gomendioen artean, uretatik ateratzeko eskatzen da adibidez, hotzikarak, nekea edo buruko mina sentitzen bada.

Iaz hiru pertsona hil ziren itota istripuz, Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuak emandako datuen arabera. 2014an ez zen inor hil arrazoi horrengatik, eta azken urteotan lau pertsona hil izan dira batez beste.

Ariketa fisikoa egin ondoren nekatuta izanez gero ez bainatzea gomendatzen du Babes Zibilak, eta ezta ekaitza dagoenean, gaez edo behar beste lo egin ez denean ere. Gainera, oinarrizko higiene-neurriak zaintzeko eskatzen du, igerilekuetako segurtasun-arauak errespetatzea, hondo ezezaguneko tokietan buruz ez botatzea, oinetako egokiak erabiltzea eta bainurako gordetako [naturguneak](#) errespetatzea, ez baitaude denak baimenduta eta kontrolatuta.

Gomendagarria da nork bere burua ez arriskatzea uretan arriskuan dagoen norbait salbatu nahian. Itotzeko kasuan, biktima toki seguru batera eraman behar da laguntzen duenak ahalik eta arrisku txikiena izan dezan. Horretarako, Babes Zibilak ur ertzetik biktimari tiratzea gomendatzen du, eskuarekin, makilarekin edo antzekoarekin, edo flotatzen duen objekturen bat jaurtitzea. Gunean zaintza eta salbamenduko zerbitzua badago, beharrezkoa da laguntza eskatzea edo norbait bidaltzea laguntza eska dezan. Ez badago, 112-SOS Navarra larrialdi-telefonora deitu behar da.

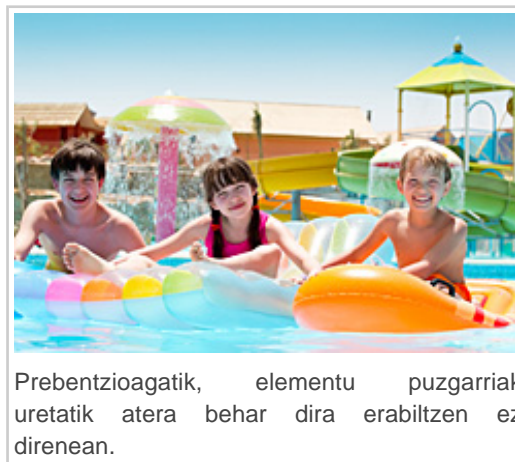


Adingabeak, Alesbesko igerilekuan.

Adingabeen zaintzari dagokionez, Babes Zibileko Zerbitzuak gogora ekarri du haiek heldu batek etengabe zaintzea eta kontrolatzea

oinarrizko segurtasun-neurria dela uretan daudenean edo handik hurbil jolasean daudenean.

Gomendio orokor horiez gain, Babes Zibilak beste batzuk bideratu ditu ere berariaz hiru urte baino gutxiagoko seme-alaben gurasoentzat, haurrentzat, gazteentzat eta helduentzat. Liburuxkak formatu digitalean egin dira gaztelaniaz eta euskaraz, eta udal-igerilekuetako jabeak diren toki-erakundeei, kirol-klubei, erretiratutako pertsonen elkarteei eta ikastetxeei bidali dira.



Prebentzioagatik, elementu puzgarriak uretatik atera behar dira erabiltzen ez direnean.

### **Gurasoentzako gomendioak**

Esan den moduan, Babes Zibilak azpimarratu du haurrak heldu baten zaintzapean egon behar direla uretan edo uretatik hurbil daudenean. Gainera, alkohol eta droga kontsumoak zaintza-lanetan arreta gutxiago jartzea eragin dezaketela, bai eta telefono mugikorraren nahiz sare sozialaren erabilerak ere. Adingabea aurkitzen ez bada, lehendabizi igerilekuan begiratzea aholkatzen da.

Heldu bat baino gehiago badaude adingabeak zaintzen, Babes Zibilak arduradun bat izendatzeko gomendatzen du, edo zaintza-lanetan txandak egitea. Ez da inoiz haur gazteenak zaharragoa den beste haur baten zaintzapean utzi behar.

Adingabeek ahalik eta bizkorren igeri egiten ikastea aholkatzen da. Ez badakite edo desgaitasunen bat badute, salbamendu-txaleko bat jartzea komeni da. Flotatzen laguntzeko elementuetan arreta berezia jartzea ere komeni da, gaizki erabiliz gero arriskutsuak gerta baitaitezke edo adingabeen tamainara egokituta ez badaude.

Babes Zibilak bainuontzi edo igerileku puzgarria erabili eta gero hustea gomendatzen du.

Etxean igerileku pribatu bat izanez gero, hura alde batetik bestera itxita egotea da prebentzio-neurri onena, bai eta adingabeak igerilekuko eremura hurbildu ez daitezela inork zaintzen ez baditu.

Oinarrizko erreskateko ekipo bat, flotagailu bat, pertika eta telefono bat beti eskura izatea komeni da. Urte guztian zehar igerilekuko ura garbi izatea ere komeni da, hondoa argi eta garbi ikusteko eta bertako drainatzeen egoera ona izan dadin.

Azkenik, Babes Zibileko Zerbitzuak haurrentzat deigarriak izan daitezkeen jostailuak eta flotatzeko elementuak jasotzea gomendatzen du. Hala, igerilekutik eta haren ingurutik urrun utziko dira erabili ondoren.

### **Haurrentzako gomendioak**

Bestalde, Babes Zibileko Zerbitzuak haurrei gomendatzen die igerilekuan ez daitezela sartu itxita dagoenean edo sorosleren bat ez dagoenean. Igerilekua olana batekin estalita badago, ez dute gainera jauzi egin behar uretara eror baitaitezke eta gero ezin atera.

Igerilekuaren inguruko hesiak baimenik gabe ezin dituztela ireki gogorarazten zaie ere, arriskutsua dela ertzetik korrika ibiltzea, irrist egin eta eror daitezkeelako, eta beste haurrak ez dituztela uretara bota behar.

Babes Zibilak dioenez, gainera, igerilekuko hustubideak estaltzen dituzten saretak altxatzea edo haiekin jolastea arriskutsua da, xurgatzearen indarrak barrura tira eta irten ezinik geratu daitezkeelako edo hondoa irten ezinik geratu daitezkeelako.

Igeri egiten ondo jakin arte, puzgarriak diren mahuka-erdiak edo txalekoa erabili behar dituzte, eta heldu baten laguntzarekin jarriko dira uretan sartu aurretik.

Azkenik, bainua hartu gabe digestioa egiteko beharrezkoa den denbora pasatzen uztea gomendatzen dute, hondo gutxieneko aldean buruz ez botatzea eta uretatik beti beraien jostailuak jasotzea txikiagoa den beste norbait haiek hartzera joan ez dadin.

### **Gazte eta helduentzako aholkuak**

Gazte eta helduen kasuan, Babes Zibileko Zerbitzuak aurreko gomendioei beste batzuk eranstean dizkie: uretara bizkor sartzea, arazoak dituzten beste norbait salbatu nahian nork bere burua arriskuan ez jartzea, eta alkohola edo drogak ez kontsumitzea igeri egiten denean edo itsas jardueraren bat praktikatzan denean.