

## POLICJA APELUJE O OSTROŻNOŚĆ NAD WODĄ!

**Za nami kolejne ciepłe dni. Upalna pogoda sprawiła, że wiele osób postanowiło wolny czas spędzić nad wodą. Tylko w Boże Ciało w kraju utonęło 10 osób. W ciągu pierwszych 3 dni czerwca życie w wodzie straciło 12 osób. Łącznie od 1 kwietnia do 3 czerwca utonęło w Polsce już 101 osób.**

Przyczyn większości wypadków nad wodą należy upatrywać w nadmiernej brawurze osób zażywających kąpeli, często połączonej z alkoholem, słabym rozeznaniu zbiornika, braku umiejętności i nieodpowiednim przygotowaniu się do pływania, niestosowaniu indywidualnych środków ochrony, ale również w braku odpowiedniego nadzoru osób dorosłych nad nieletnimi.

Aby wypoczynek nad wodą był bezpieczny, musimy pamiętać, że bezpieczeństwo nasze i naszych dzieci w tych miejscach zależy w dużej mierze od nas samych. Przestrzegajmy więc podstawowych zasad, które powinny obowiązywać podczas wypoczynku nad wodą.

### **Pamiętajmy:**

- Bezpieczna kąpiel, to kąpiel w miejscu do tego przeznaczonym, które jest odpowiednio oznakowane i w którym nad bezpieczeństwem czuwa ratownik. „Dziki kąpieliska” zawsze mają nieznaną dno i głębokość, a woda w nich może być skażona. Nie wolno pływać też na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych.
- Przestrzegajmy regulaminu kąpieliska, na którym przebywamy. Stosujmy się do uwag i zaleceń ratownika.
- Nie pływajmy w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura to 22-25 stopni).
- Nie pływajmy w czasie burzy, mgły (kiedy widoczność wynosi poniżej 50 metrów), gdy wieje porywisty wiatr.
- Nie skaczymy rozgrzani do wody. Przed wejściem do wody zmoczmy nią klatkę piersiową, szyję, kark, krocze i nogi – unikniemy wstrząsu termicznego.
- Nie pływajmy w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiemy, że występują zawirowania wody lub zimne prądy.
- Nie skaczymy do wody w miejscach nieznanach. Może to się skończyć poważnym urazem, kalectwem, a nawet śmiercią. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki „na główkę”, dno naturalnego zbiornika może się zmienić w ciągu kilku dni.
- Pamiętajmy, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak nadmuchiwanie koła.
- Nigdy nie wchodzimy do wody i nie pływajmy po spożyciu alkoholu.
- Nie przystępujemy do pływania na czczo – wzmożona przemiana materii osłabia nasz organizm.
- Nie pływajmy również bezpośrednio po posiłku – zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może nieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.
- Nie przeceniajmy swoich umiejętności pływackich. Jeśli chcemy wybrać się na dłuższą trasę pływacką, płynmy asekurowani przez łódź lub przynajmniej w towarzystwie jeszcze jednej osoby. Na głowie powinniśmy mieć założony czepek, aby być widocznym dla innych w wodzie. Można do tego celu użyć bojki na szelkach.
- Nie wypływajmy za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.
- Dzieci powinny bawić się w wodzie tylko pod opieką dorosłych, dobrze żeby miały założone na siebie dmuchane rękawki.
- Zażywając kąpeli słonecznych zwracajmy uwagę na osoby obok nas. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował naszej pomocy. Jeśli będziemy w stanie mu pomóc, to zrobimy to, ale w granicach swoich możliwości. Jeśli nie będziemy czuli się na siłach, to zaalarmujmy natychmiast inne osoby.
- Pływając żaglówkami, łódkami czy kajakami pamiętajmy o założeniu kapoka.
- Nie pływajmy żaglówkami, łódkami, czy kajakami będąc pod wpływem alkoholu, czy innych środków działających podobnie do alkoholu – za naruszenie tego zakazu grozi nam kara grzywny, a ponadto jest to niebezpieczne zarówno dla nas samych, jak i dla innych amatorów wodnych uroków.
- Wypływając na dłuższy rejs pamiętajmy, żeby wcześniej sprawdzić prognozę pogody.

- Przed wypłynięciem poinformujmy najbliższych lub znajomych dokąd, z kim i jakim sprzętem wypływamy oraz o przewidywanej porze powrotu.

/ KGP / EK /

Ocena: 0/5 (0)

[Tweetnij](#)