

Bezpieczne wakacje

Data publikacji: 19.06.2019 15:56

Już dziś (19.06.2019) we wszystkich szkołach odbyły się uroczyste zakończenia roku. Rozpoczynają się wakacje, czas bez troski i swobody. Warto jednak pamiętać, że w okresie wakacyjnym dobrze jest zadbać o bezpieczeństwo swoje i bliskich. Postanowili przypomnieć o tym strażacy z powiatu cieszyńskiego, włączając się w kampanię „Kręci mnie bezpieczeństwo”.



fot. arc.ox.pl

- „Kręci mnie bezpieczeństwo” to kampania społeczna organizowana pod patronatem Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji. Głównym celem akcji jest zwrócenie uwagi młodych ludzi na kwestie związane z bezpieczeństwem. Państwowa Straż Pożarna czynnie uczestniczy w kampanii, przekazując dzieciom, młodzieży i dorosłym informacje m.in. z zakresu ochrony przeciwpożarowej, w tym bezpiecznych zasad ewakuacji oraz bezpiecznego wypoczynku nad wodą i udzielania pierwszej pomocy. Dzięki czemu wakacyjna przygoda będzie nie tylko bezpiecznym wypoczynkiem, ale również lekcją edukacyjną w zakresie zasad właściwego zachowania w różnych sytuacjach – wyjaśniają strażacy z cieszyńskiej PSP.

Tym razem strażacy zdecydowali się przypomnieć o zadach bezpieczeństwa nad wodą. Mimo licznych kampanii społecznych i nagłaśniania spraw wypadków nad wodą, każdego roku ratownicy muszą interweniować wiele razy i niestety polskie (i nie tylko) akweny zbierają śmiertelne żniwo. Ograniczyć ryzyko można, stosując się podstawowych zasad bezpieczeństwa, przygotowanych w ramach kampanii „Kręci mnie bezpieczeństwo” przez strażaków. Osoby, decydujące się na wypoczynek nad wodą powinny:

- Decydować się na kąpiele w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych. Polecane są miejsca będące pod nadzorem ratowników WOPR i funkcjonariuszy Policji Wodnej.
- Zrezygnować z kąpiele w gliniankach stawach i na żwirowiskach. Miejsca takie mogą być zanieczyszczone, zarośnięte i głębokie. Ryzykowna jest również odosobniona lokalizacja takich miejsc – w razie wzywania pomocy szansa, że ktoś usłyszy, jest znikoma.
- Stosować się do odpowiednich znaków. Nie należy kąpać się w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana. Nie wolno również pływać na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych.
- Należy zapoznać się z oznaczeniami, obowiązującymi na kąpielisku. Brak flagi oznacza brak dyżurującego ratownika. Biała flaga to sygnał, że można się kąpać, czerwona oznacza absolutny brak kąpiele.
- Rodzice powinni cały czas nadzorować kąpiące się dzieci. Nawet chwilowe odwrócenie uwagi może mieć tragiczne skutki. Jedno zachłyśnięcie może skończyć się utonięciem.
- Nie należy pływać w wodzie, której temperatura wynosi mniej niż 14 stopni Celsjusza. Optymalna temperatura wody to 22-25 stopni Celsjusza.
- Nie należy pływać w czasie burzy, mgły i silnych wiatrów. Do wody powinno wchodzić się tylko przy dobrej widoczności i sprzyjających warunkach atmosferycznych.
- Zbyt długie przebywanie w wodzie grozi wychłodzeniem organizmu.
- Przy wyborze kąpieliska należy unikać miejsc, gdzie jest dużo wodorostów, lub gdzie występują zawirowania i zimne prądy. Najlepiej zdecydować się na korzystanie z uroków wodnych akwenów w miejscach dobrze znanych.
- Po długotrwałym opalaniu albo przebywaniu w gorącym miejscu nie można gwałtownie wskakiwać do chłodnej wody. Przed wejściem do wody można skorzystać z prysznicy lub stopniowo schładzać się, ochlapując ciało wodą. Dzięki temu można uniknąć wstrząsu termicznego, skurczu albo omdlenia.
- Nie wolno skakać do wody w miejscach nieznanymi i do tego nieprzeznaczonych. Nieodpowiedzialny skok może kosztować zdrowie, a nawet życie.
- Nie należy pływać po spożyciu alkoholu.

- Nie powinno się pływać na czczo lub bezpośrednio po spożyciu posiłku.
- Dmuchane materace, czy koła ratunkowe powinny być stosowane tylko w stosunkowo płytkich miejscach. Wypływanie na nich na głęboką wodę może mieć tragiczne konsekwencje.
- Należy korzystać jedynie z pewnego i sprawdzonego sprzętu do pływania.
- Nie należy pływać nocą lub gdy zaczyna robić się szaro.
- Będąc świadkiem udzielania pomocy poszkodowanemu, nie należy w żaden sposób zakłócać pracy ratowników (np. przez komentarze, zbliżanie się itp.).
- Przy pływaniu kajakami, czy też łódkami, należy zawsze zakładać dzieciom kamizelki ratunkowe (dorośli również mogą się w nie wyposażać).
- W wodzie nie należy pozostawiać śmieci, wzywać dla żartu pomocy ani zakłócać wypoczynku innym.
- Będąc świadkiem zdarzenia, w wyniku którego ktoś wymaga pomocy, należy wzywać ratownika przez uniesienie obu rąk, a następnie krzyżowanie i rozkładanie ich nad głową. W przypadku, gdy nie ma ratownika, niezwłocznie należy wezwać pomoc.
- Dobrze jest wpisać do telefonu numer ratunkowy nad wodą - 601 100 100. Dzwoniąc po pomoc, należy podać miejsce zdarzenia, opisać sytuację, stan poszkodowanych i ich liczbę. Nigdy nie należy przerywać rozmowy jako pierwszy.

JŚ/red.