Bezpiecznie nad wodą!

Data publikacji: 14.06.2019 18:15

Upalne dni sprzyjają wypoczynkowi nad wodą. Rekreacja wodna może być bardzo przyjemnym rozwiązaniem na słoneczne dni, ale tylko wtedy, gdy zadbamy o bezpieczeństwo nasze i naszych najbliższych.

źródło: pixabay.com

Zbliża się okres wakacyjny, a jak wakacje to słońce i szukanie ochłody w wodzie. Niestety w okresie wakacji dochodzi do największej liczby utonięć. Brawura, brak zdrowego rozsądku, alkohol czy brak opieki nad dziećmi prowadzą do pewnej tragedii. Policja przypomina o przestrzeganiu podstawowych zasad, o których powinniśmy pamiętać podczas wypoczynku nad wodą. - ***Zasady bezpiecznej kąpieli:***

- ***Pamiętajmy o tym, że bezpieczna kąpiel to kąpiel w miejscu do tego przeznaczonym, które jest odpowiednio oznakowane i w którym nad bezpieczeństwem czuwa ratownik. "Dzikie kąpieliska" zawsze mają nieznane 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 skaczmy rozgrzani do wody. Przed wejściem do wody ochlapmy nią klatkę piersiową, szyję, kark, krocze i nogi – unikniemy wstrząsu termicznego, którego nasz organizm bardzo nie lubi;***
- ***Nie pływajmy w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiemy, że występują zawirowania wody lub zimne prądy;***
- ***Nie skaczmy do wody w miejscach nieznanych. 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 nadmuchiwane koło;***
- ***Nigdy nie wchodźmy do wody, nie pływajmy po spożyciu alkoholu;***
- ***Nie przystępujmy 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 ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje;***
- ***Nie przeceniajmy swoich umiejętności pływackich. Jeśli chcemy wybrać się na dłuższą trasę pływacką, płyńmy 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 złożone na siebie dmuchane rękawki, które pomogą dziecku utrzymać się na wodzie;***
- ***Zażywając kąpieli słonecznych zwracajmy uwagę na osoby obok nas. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował naszej pomocy. Jeśli będziemy w stanie mu pomóc, to zróbmy 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.***

red./mat.pras.