Bezpieczny wypoczynek

Data publikacji: 5.08.2017 13:50

Słońce, urlop, wypoczynek, woda - czasem wystarczy przestrzeganie kilku prostych zasad, by uniknąć tragedii.

Policjanci apelują o zachowanie najwyższej ostrożności. ***- Pamiętajmy o wymagających naszej opieki – dzieciach, osobach niepełnosprawnych czy w zaawansowanym wieku. W żadnym przypadku nie pozostawiajmy ich – nawet na chwilę – w samochodach, bądź na otwartym terenie, gdzie grozi przegrzanie albo porażenie słoneczne. Nie zapominajmy też o zwierzętach, które również cierpią z powodu upałów*** – apelują funkcjonariusze.

- Wysokie temperatury niekorzystnie wpływają również na sytuację na drogach - kierowcy często tracą czujność, są rozkojarzeni, a ich reakcje są opóźnione, w wyniku czego dochodzi do większej ilości zdarzeń drogowych. W czasie upałów szczególny nacisk kładziemy na zasadę ograniczonego zaufania - kierowca innego pojazdu może źle się poczuć, a nawet zemdleć, co może skutkować niebezpiecznymi manewrami na drodze – zwracają uwagę policjanci.

Nad wodą

- Słoneczna pogoda sprawia, że chętnie wypoczywamy nad wodą. By wypoczynek nie zmienił się w tragedię, wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad i zabrać ze sobą nad wodę zdrowy rozsądek.
- Wybierając teren do wypoczynku nad wodą pamiętajmy o tym, by korzystać z miejsc do tego przeznaczonych (jeziora, stawy, zalewy, rzeki z wydzielonymi miejscami do kąpieli), najlepiej tam, gdzie nad bezpieczeństwem czuwają ratownicy wodni.
- Przed kąpielą zapoznajmy się ze wszystkim znakami i instrukcjami dotyczącymi warunków przebywania w danym miejscu i zorientujemy się, gdzie znajduje się stanowisko ratownika oraz punkt pierwszej pomocy.
- Dzieci powinny bawić się nad wodą tylko pod czujną opieką dorosłych. Gdy wchodzimy z dziećmi do wody zabezpieczmy je w specjalne rękawki bądź kamizelki – otoczmy je szczególną opieką!
- Po dłuższym leżeniu na słońcu nie wchodźmy od razu do wody, najpierw stopniowo zmoczmy ciało. W ten sposób unikniemy szoku termicznego. Zadbajmy także o bezpieczeństwo „zdrowotne" - aby uniknąć tzw. wstrząsu termicznego w wodzie, zanurzajmy się stopniowo oraz nie kąpmy się bezpośrednio po dłuższym opalaniu.
- Warto rozeznać miejsce kąpieli i eksplorować je stopniowo – nie wolno wskakiwać do wody, której głębokości nie znamy lub gdy miejsce jest objęte zakazem skakania do wody. Nieznana głębokość i struktura dna może narazić nas na urazy, kalectwo, a nawet śmierć – może zdarzyć się, że natrafimy na skaliste dno lub znaczną głębokość i skok do wody zakończy się urazem.
- Materace zostawmy na brzegu - nie wypływajmy na nich na środek jeziora.
- Pływając łódkami, kajakami i rowerami wodnymi pamiętajmy o założeniu kapoka.
- Odpoczywając nad wodą pamiętajmy także o tym, że nie jesteśmy jedynymi użytkownikami kąpielisk. Niedopuszczalne jest popychanie czy wrzucanie osób stojących na kładkach lub pomostach do wody. Nie wolno również podtapiać innych pływających.

- Nigdy nie wchodźmy do wody nawet po wypiciu najmniejszej ilości alkoholu.
- Nie zapominajmy, że należy zadbać o porządek w miejscu, w którym odpoczywamy.
- Pamiętajmy też, że podczas naszego urlopu - złodzieje nie próżnują. Zwracajmy uwagę na rzeczy osobiste, które zabieramy ze sobą na plażę.

red./mat.pras.