

Niezbędnik wakacyjny cz.3

Data publikacji: 4.07.2012 17:00

Wielu z nas wakacje spędza nad wodą. W gorące dni to właśnie nad morzem, jeziorem bądź w rzece szukamy ochłody. Trzeba jednak pamiętać jak korzystać z tych form rekreacji, aby nie doszło do tragedii.

Wypoczywając nad wodą pamiętajmy o najważniejszych poradach ratowników Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego:

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA KĄPIELI

- 1.Nigdy nie wolno skakać do nieznannej wody, ponieważ nie wiadomo czego można się spodziewać pod jej lustrem.
- 2.Nie wolno wchodzić celowo do wody w miejscach niebezpiecznych, tam gdzie według naszego rozeznania znajdują się na przykład: wiry, wodorosty, zimne prądy, itp.
- 3.Zainteresuj się zawsze bezpieczeństwem dzieci przebywających nad wodą i w jej pobliżu.
- 4.Nie wszczynaj nigdy fałszywych alarmów, nie popychaj nigdy do wody osób, które się tego nie spodziewają.
- 5.Nie biegaj nigdy po pomostach, możesz potrącić znajdujące się tam osoby, a sam narażasz się na uszkodzenia ciała przy upadku.
- 6.Dla zapewnienia maksimum bezpieczeństwa osobom korzystającym z kąpielii, szczególnie dzieciom, należy zabezpieczyć dostępne pomoce typu: skrzydełka pływackie, koła nadmuchiwane, itp. najlepiej w kolorze jaskrawym, np. pomarańczowym lub żółtym.

GDZIE PŁYWAĆ

- 1.W miejscach strzeżonych i przeznaczonych specjalnie do tego celu.
- 2.W wodzie tak głębokiej i takiej odległości od brzegu, która odpowiada naszym realnym możliwościom pływackim.
- 3.W miejscach dobrze sobie znanych.
- 4.Nigdy nie wolno pływać w miejscach zakazanych, o czym informują odpowiednie tablice, a także na odcinkach szlaków żeglugowych w pobliżu urządzeń i budowli wodnych.

ZAWSZE STOSUJEMY SIĘ DO OBOWIĄZUJĄCYCH PRZEPISÓW I REGULAMINÓW.

KIEDY PŁYWAĆ

- 1.W czasie sezonu letniego, gdy temperatura wody nie jest niższa od 18°C.
- 2.W pełni zdrowia i sprzyjającej temperaturze wody ok. 22 - 25°C.
- 3.Nie wchodzić do wody po spożyciu alkoholu, po rozgrzaniu na słońcu, bezpośrednio po posiłku i przy złym samopoczuciu.
- 4.Nie przebywać zbyt długo w wodzie, stosować odpowiednio dłuższe przerwy.

powyższy materiał został przygotowany przez WOPR w Katowicach