

# Pomyśl nim wskoczysz

Data publikacji: 10.07.2024 17:30

Kiedy lato w pełni rozkręca się m.in. nad Wisłą, wraz z nim rośnie liczba wypoczywających osób nad polskimi akwenami. Niestety, beztrocki wypoczynek nad wodą może czasem przerodzić się w tragedię. w Polsce niemal każdego dnia co najmniej jedna osoba traci życie pod wodą. Na szczęście na terenie naszego powiatu do tej pory nie mamy śmiertelnego wypadku nad wodą.



Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Jeżeli tylko temperatura na to pozwala na brzegach Wisły i Brynicy oraz na czterech strzeżonych basenach w Strumieniu, Wiśle, Cieszynie i Czeskim Cieszynie pojawia się mnóstwo miłośników odpoczynku nad wodą. W czasie wolnym często zapominamy o ostrożności, zwłaszcza gdy do gry dołącza alkohol. To wszystko może skończyć się tragicznie.

Jak podaje Rządowe Centrum Bezpieczeństwa (RCB) W 2023 roku w Polsce utonęło 450 osób, w tym 204 osoby podczas wakacji. Co druga ofiara utonięcia w Polsce miała ponad 50 lat, a co piąta osoba przed utonięciem spożywała alkohol. Według statystyk WHO utonięcie to trzecia najczęstsza przyczyna nieumyślnych zgonów.

"Pamiętaj o podstawowych zasadach bezpiecznego wypoczynku nad wodą: pływaj tylko w wyznaczonych miejscach, załóż kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym, nie wbiegaj rozgrzany do wody" - przypomina RDC.

Dlatego przypominamy kilka podstawowych zasad bezpiecznego odpoczynku nad wodą lub basenem:

1. Pływaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych - najbezpieczniejsza jest kąpiel w miejscach odpowiednio oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników WOPR. Nie korzystaj z kąpeli w gliniankach, stawach, na żwirowiskach. Nie skacz do wody w miejscach nieznanach, gdy nie wiesz jaka jest głębokość wody i jak ukształtowane jest dno. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem.
2. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska na którym wypoczywasz. Dobrze jest znać oznaczenia obowiązujące na kąpielisku: biała flaga – kąpiel dozwolona, czerwona flaga – kąpiel zabroniona, brak flagi – nie ma dyżuru ratowników.
3. Bądź odpowiedzialnym opiekunem - jeśli Twoje dzieci są w wodzie, miej nad nimi ciągły nadzór (na moment nie spuszcza ich z oka), nawet wtedy, gdy umieją pływać.
4. Przed kąpielą sprawdź temperaturę wody - nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni Celsjusza. Nie skacz do wody, gdy skóra jest nagrzana po bezpośrednim kontakcie ze słońcem. Przed wejściem do wody skorzystaj z prysznicy lub stopniowo ochlap klatkę piersiową, szyję i nogi.
5. Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu, na czczo lub bezpośrednio po posiłku!

Stosując te powyższe wskazówki nasz letni i wakacyjny wypoczynek powinien być bezpieczny i udany, a co najważniejsze aby wynik utonięć na terenie naszego powiatu wskazał na koniec sezonu cyfrą 0 (zero).

AK