

# Uwaga podczas kąpieli!

Data publikacji: 26.06.2014 14:00

Już w piątek (27.06.2014) rozpoczynają się wakacje. Choć prognozy długoterminowe nie są zbyt optymistyczne dla pierwszego tygodnia letniej laby, MSW apeluje o rozwagę podczas kąpieli.

W 2013 życie w wodzie straciło 709 osób: 203 osoby utonęły w rzekach, 132 w jeziorach, 125 w stawach, 54 w zalewach i 43 w morzu, z czego zdecydowana większość (114) w miejscu niestrzeżonym i 66 w miejscu zabronionym. W tym roku – pomimo że na prawdę ciepło było tylko kilka dni – od 1 kwietnia do 22 czerwca utopiły się już 134 osoby - w kwietniu woda pochłonęła 27 osób, w maju 55, a w czerwcu (od 1 do 22) utonęły już 52 osoby. Dlatego MSW i policjanci apelują o rozwagę nad wodą: **-Dużymi krokami zbliża się letni czas wypoczynku. W upalne dni wielu z nas będzie szukało ochłody nad jeziorami, rzekami czy morzem. Podczas tego wakacyjnego rozluźnienia nie wolno nam zapominać o zachowaniu trzeźwości umysłu. Głupota, niewiedza, bierność, a przede wszystkim alkohol to czterej najwięksi wrogowie bezpieczeństwa nad wodą** - czytamy na stronie Ministerstwa Spraw Wewnętrznych.

## Przypominamy zasady bezpiecznej kąpieli:

1. Pamiętajmy o tym, że bezpieczna kąpiel to kąpiel w miejscu do tego przeznaczonym, które jest odpowiednio oznakowane i w którym nad bezpieczeństwem czuwa ratownik. „Dziki kąpieliska” zawsze mają nieznaną 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.
2. Przestrzegajmy regulaminu kąpieliska, na którym przebywamy. Stosujmy się do uwag i zaleceń ratownika.
3. Nie pływajmy w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura to 22-25 stopni).
4. Nie pływajmy w czasie burzy, mgły (kiedy widoczność wynosi poniżej 50 metrów), gdy wieje porywisty wiatr.
5. 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.
6. Nie pływajmy w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiemy, że występują zawirowania wody lub zimne prądy.
7. 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.
8. Pamiętajmy, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak nadmuchiwane koło.
9. Nigdy nie wchodźmy do wody, nie pływajmy po spożyciu alkoholu.
10. Nie przystępujemy do pływania na czczo – wzmożona przemiana materii osłabia nasz organizm.
11. Nie pływajmy również bezpośrednio po posiłku – zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może nieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.
12. Nie przeceniajmy swoich umiejętności pływackich. Jeśli chcemy wybrać się na dłuższą trasę pływacką, płynmy

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.

13. Nie bawmy się w przytapianie innych osób korzystających z wody, spychanie do wody z pomostów czy z materacy. Zabawy w wodzie powinny być dostosowane do naszych umiejętności pływackich, wykluczające ryzyko i eskalację niebezpiecznych zachowań.

14. Nie wypływajmy za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.

15. Dzieci powinny bawić się w wodzie tylko pod opieką dorosłych, dobrze, żeby miały złożone na sobie dmuchane rękawki, które pomogą dziecku utrzymać się na wodzie.

16. Zażywając kąpeli słonecznych zwracajmy uwagę na osoby obok nas. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował naszej pomocy. Jeśli będziemy w stanie mu pomóc, to zrobimy to, ale w granicach swoich możliwości. Jeśli nie będziemy czuli się na siłach, to zaalarmujmy natychmiast inne osoby.

17. Pływając żaglówkami, łódkami czy kajakami pamiętajmy o założeniu kapoka.

18. Wypływając na dłuższy rejs pamiętajmy, żeby wcześniej sprawdzić prognozę pogody.

19. Przed wypłynięciem poinformujmy najbliższych lub znajomych dokąd, z kim i jakim sprzętem wypływamy oraz o przewidywanej porze powrotu.

Tylko przestrzegając tych podstawowych zasad możemy sprawić, aby nasz wypoczynek nad wodą był bezpieczny i zakończył się szczęśliwie. Pamiętajmy, że bezpieczna kąpiel zależy tylko do nas samych! - zauważyła Magdalena Mocydlarz-Wicha z Biura Prasowego Komendy Głównej Policji.

Zobacz też:

[W Powiecie Cieszyńskim nie ma kąpielisk?](#)

[Chłopiec utonął w Wiśle](#)

[Polak utonął w Czechach](#)

(red.)