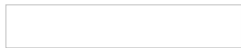


Uważajcie na siebie i bliskich

Data publikacji: 2.07.2021 9:16

Rozpoczęły się upragnione przez większość z nas wakacje, czas urlopów, wyjazdów nad morze, jeziora lub inne miejsca z kąpieliskami. Zbliżające się tygodnie to czas upałów, termometry będą pokazywały nawet powyżej 30 stopni i co za tym idzie będziemy chętnie wystawiali się na działanie promieni słonecznych. Jednak powinniśmy w tym czasie uważać na swoje zdrowie i robić nasz odpoczynek bezpiecznym. O wypadek w tym czasie nie trudno.



fot: pixabay.com

Kardiologzy zalecają, aby m.in. w te dni pić dużo wody, zrezygnować ze słodkich napojów, a sport uprawiać i pilić ogródek tylko rano lub wieczorem. Ratownicy przypominają natomiast, żeby nad wodą rodzice wciąż mieli dzieci na oku; ostrzegają, czym grożą – skok na główkę i szok termiczny oraz spożywanie alkoholu połączone z wchodzeniem do wody.

Komenda Główna Państwowej Straży Pożarnej na swojej stronie internetowej również przekazuje listę cennych wskazówek dotyczących bezpiecznego wypoczynku nad wodą. Oto najważniejsze z nich:

- Najbezpieczniejsza jest kąpiel w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników WOPR lub funkcjonariuszy Policji Wodnej,
- Nie korzystaj z kąpeli w gliniankach, stawach, na żwirowiskach – mogą być bardzo zanieczyszczone, zarośnięte i głębokie; w razie zagrożenia nikt Cię nie usłyszy,
- Jeśli Twoje dzieci są w wodzie, miej nad nimi ciągły nadzór (na moment nie spuszcza ich z oka), nawet wtedy, gdy umieją pływać. Jedno zachłyśnięcie może się skończyć utonięciem,
- Obecność ratowników nie zwalnia rodziców lub opiekunów z obowiązku pilnowania dziecka. Odpowiedzialność za swoje dzieci zawsze ponoszą rodzice,
- Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr,
- Nie skacz do wody, gdy skóra jest nagrzana po bezpośrednim kontakcie ze słońcem,
- 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! Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki na tzw. główkę. Pamiętaj też, żeby nie popychać innych kąpiących się i wypoczywających,
- Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu,
- Nie pływaj na czczo lub bezpośrednio po posiłku.

Najważniejszym podczas letniego wypoczynku jest wykonywanie wszystkiego „z głową”, nie popisujmy się, przestrzegajmy obowiązujących zasad i regulaminów, uważajmy zarówno na naszych bliskich ale również osoby postronne będące w naszym otoczeniu. Wszystkim urlopowiczom życzymy bezpiecznego wypoczynku i powrotu do swoich miejsc zamieszkania.

AK