

NA PLAŻY NIE ZAPOMNIJ O ROZSĄDKU - "KRĘCI MNIE BEZPIECZEŃSTWO... NAD WODĄ"

Rozpoczęły się wakacje, przed nami mnóstwo możliwości i atrakcji. Dobra pogoda zachęca wiele osób, żeby spędzić wolny czas nad wodą. W ciągu pierwszych 3 dni czerwca życie w wodzie na terenie kraju straciło 12 osób. W ramach programu "Kręci mnie bezpieczeństwo... nad wodą" udzielamy praktycznych wskazówek, jak bezpiecznie wypoczywać nad zbiornikami wodnymi.

Przyczyn większości wypadków nad wodą należy upatrywać w nadmiernej brawurze osób zażywających kąpeli, często połączonej z alkoholem, słabym rozeznanii zbiornika, braku umiejętności i nieodpowiednim przygotowaniu się do pływania, niestosowaniu indywidualnych środków ochrony, ale również w braku odpowiedniego nadzoru osób dorosłych nad nieletnimi.

Aby wypoczynek nad wodą był bezpieczny, musimy pamiętać, że bezpieczeństwo nasze i naszych dzieci w tych miejscach zależy w dużej mierze od nas samych. Przestrzegajmy więc podstawowych zasad, które powinny obowiązywać podczas wypoczynku nad wodą.

Mając na celu poprawę bezpieczeństwa osób przebywających w wodzie i nad wodą, Biuro Prewencji Komendy Głównej Policji zainicjowało drugą edycję ogólnopolskiej akcji informacyjno-edukacyjnej pn. „[Kręci mnie bezpieczeństwo...nad wodą](#)”.

Jednym z głównych jej celów jest zwrócenie szczególnej uwagi społecznej na zagrożenia jakie nieść może ze sobą rekreacja wodna, a także promowanie odpowiedzialnych postaw osób przebywających w wodzie i nad wodą, a w efekcie dalsze ograniczanie wypadków. Akcja realizowana będzie do września 2018 r. na terenie całego kraju. Działania zintensyfikowane będą w rejonach obszarów wodnych, a także ośrodków rekreacji i wypoczynku. Tradycyjnie policjanci będą przypominać dzieciom, młodzieży i dorosłym wypoczywającym nad wodą (również wędkarzom) o zasadach bezpieczeństwa. Policja zachęca do korzystania z Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa, gdzie można zgłaszać m. in. następujące zagrożenia: informacje o zaobserwowanych tzw. „dzikich kąpieliskach”, miejscach niebezpiecznych na terenach wodnych oraz przypadki utonięć.

Pamiętajmy:

- Bezpieczna kąpiel, to kąpiel w miejscu do tego przeznaczonym, które jest odpowiednio oznakowane i w którym nad bezpieczeństwem czuwa ratownik. „Dzikie 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.
- Przestrzegajmy regulaminu kąpieliska, na którym przebywamy. Stosujmy się do uwag i zaleceń ratownika.
- Nie pływajmy w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura to 22-25 stopni).
- Nie pływajmy w czasie burzy, mgły (kiedy widoczność wynosi poniżej 50 metrów), gdy wieje porywisty wiatr.



- Nie skaczymy rozgrzani do wody. Przed wejściem do wody zmoczymy nią klatkę piersiową, szyję, kark, krocze i nogi – unikniemy wstrząsu termicznego.
- Nie pływajmy w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiemy, że występują zawirowania wody lub zimne prądy.
- Nie skaczymy do wody w miejscach nieznanach. 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.
- Pamiętajmy, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak nadmuchiwane koło.
- Nigdy nie wchodzimy do wody i nie pływajmy po spożyciu alkoholu.
- Nie przystępujemy do pływania na czczo – wzmożona przemiana materii osłabia nasz organizm.
- Nie pływajmy również bezpośrednio po posiłku – zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może nieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.
- 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.
- Nie wypływajmy za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.
- 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.
- Zażywając kąpeli słonecznych zwracamy 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.
- Pływając żaglówkami, łódkami czy kajakami pamiętajmy o założeniu kapoka.
- Nie pływajmy żaglówkami, łódkami, czy kajakami będąc pod wpływem alkoholu, czy innych środków działających podobnie do alkoholu – za naruszenie tego zakazu grozi nam kara grzywny, a ponadto jest to niebezpieczne zarówno dla nas samych, jak i dla innych amatorów wodnych uroków.
- Wypływając na dłuższy rejs pamiętajmy, żeby wcześniej sprawdzić prognozę pogody.
- Przed wypłynięciem poinformujmy najbliższych lub znajomych dokąd, z kim i jakim sprzętem wypływamy oraz o przewidywanej porze powrotu.

Najczęstszymi przyczynami utonięć są:

- Brak umiejętności pływania.
- Brawura, przecenianie swoich sił i umiejętności pływackich.
- Pływanie w stanie nietrzeźwym. Alkohol powoduje zaburzenia zmysłu, równowagi i orientacji!
- Niedocenianie niebezpieczeństwa w wodzie.
- Pływanie w miejscach zabronionych.
- Skoki "na główkę" do wody w nieznanym miejscu.
- Pływanie obok statków, barek i łodzi motorowych, w pobliżu śluz i zapór wodnych.
- Siadanie na rufie kajaku lub na burcie łodzi.

- Nieumiejętność postępowania w przypadku wywrócenia się kajaka lub łodzi.
- Lekkomyślna zabawa polegająca na wrzucaniu innych do wody oraz zanurzaniu osób pływających.

Nie zapominajmy, że należy zadbać o porządek w miejscu, w którym odpoczywamy. Pamiętajmy, że podczas naszego urlopu złodzieje nie próżnują. Zwracajmy uwagę na rzeczy osobiste, które zabieramy ze sobą na plażę.

Tylko przestrzegając tych podstawowych zasad możemy sprawić, aby nasz wypoczynek nad wodą był bezpieczny i zakończył się szczęśliwie. Pamiętajmy, że bezpieczna kąpiel zależy w głównej mierze od nas samych!

Ocena: 0/5 (0)

[Tweetnij](#)