

# ZASADY BEZPIECZEŃSTWA NAD WODĄ

Plaża, kąpielisko to miejsce gdzie w sezonie letnim większość z nas spędza czas wolny. Przyjemny chłód, możliwość uprawiania licznych sportów, pływania albo zwyczajnej rekreacji - to wszystko sprawia, że baseny, kąpieliska morskie, rzeki i jeziora zapełniają się ludźmi. Niestety, brak wyobraźni, alkohol i niefrasobliwość w wodzie mogą stać się powodem tragedii, nieszczęśliwych wypadków czy śmierci.

Nadchodzący okres wakacyjny, sprzyjające warunki atmosferyczne do wypoczynku nad wodą, pozwalają odpocząć fizycznie i psychicznie, gdy jest się bezpiecznym. Woda, nawet ta z pozoru spokojna i płytka kryje w sobie wiele pułapek.

## **Zanim cokolwiek zrobimy - pomyślmy!**

Większość utonień i podtopień jest wynikiem lekkomyślności ludzi oraz lekceważenia obowiązujących przepisów, a przede wszystkim kąpieli w miejscach niestrzeżonych i niebezpiecznych. Optymalne do kąpieli i pływania są miejsca odpowiednio oznakowane i zabezpieczone - są to kąpieliska strzeżone przez służby ratownicze Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, jak również patroli Policji i Straży Miejskiej. Na kąpielisku strzeżonym i odpowiednio oznakowanym, jeżeli jest się początkującym pływakiem, należy pływać tylko w strefie kąpieliska ograniczonej żółtymi bojami. Natomiast czerwone boje wyznaczają strefę kąpieliska, z której korzystają wytrawni pływacy. Podczas pływania i kąpieli należy zwracać uwagę na innych kąpiących się, ponieważ ktoś może potrzebować pomocy.

Jeśli zauważy się przypadek tonięcia lub wypadek nad wodą, natychmiast należy wezwać pomoc - powiadamiając Ratownika WOPR.

## A oto kilka zasad jakich należy przestrzegać nad wodą aby uniknąć niebezpieczeństwa:

- o nie wolno wchodzić do wody po spożyciu alkoholu lub środków odurzających. Najczęściej toną osoby znajdujące się pod wpływem alkoholu lub pod wpływem takich środków;
- o nie wolno wchodzić do wody zaraz po opalaniu się na słońcu - może to grozić szokiem termicznym lub utratą przytomności;
- o po wejściu do wody najpierw należy schłodzić okolice serca, karku oraz twarz;
- o do wody wchodzimy tylko w miejscach oznakowanych, gdy nad kąpiącymi się czuwa ratownik;
- o nie skaczmy do wody na "główkę", tym bardziej jeśli nie znamy głębokości wody. Taki skok może doprowadzić do urazów kręgosłupa i kalectwa;
- o gdy przy kąpielisku strzeżonym widzimy czerwoną flagę lub nie jest wywieszona żadna flaga - kąpiel jest zabroniona;
- o rodzice powinni zawsze czuwać nad kąpiącym się dzieckiem;

- o nie należy przepływać czy wypływać na otwarty akwen bez asekuracji;
- o nie zaleca się kąpać zaraz po jedzeniu - powinno się odczekać przynajmniej pół godziny
- o do wody najlepiej wchodzić w grupie, albo przynajmniej z drugą osobą;
- o korzystając ze sprzętu wodnego upewnijmy się, że jest on sprawny, a przebywające na nim dzieci i osoby, które nie umieją pływać są we właściwy sposób zabezpieczone - mają na sobie specjalne kamizelki;

Nad wodą zawsze trzeba zachować ostrożność i zdrowy rozsądek!!! To nam zapewni bezpieczeństwo.

Przestrzeganie tych kilku podstawowych zasad przyczyni się do zwiększenia naszego bezpieczeństwa, a tym samym na pewno po weekendowym wypoczynku i wakacjach wrócimy szczęśliwi, ładnie opaleni, ze wspaniałymi wspomnieniami.

#### Metryka:

Data opublikowania	06.07.2015 13:32
Osoba wprowadzająca informację	Anna Morcinek
Liczba wyświetleń	96

#### Historia zmian:

Czas	Dane osoby zmieniającej	Opis zmiany
2015-07-06 13:32	Anna Morcinek	JAK ZACHOWAĆ SIĘ PODCZAS ZAGROŻEŃ - Moduł - dodanie pozycji