

Bezpiecznie nad wodą

22 lipca 2022

kategoria:

Aktualności



Bezpiecznie nad wodą

Czas spędzony nad wodą powinien być przyjemnością a nie dramatem. Wypoczywając nad wodą zachowajmy rozsądek oraz pamiętajmy o kilku zasadach bezpiecznej kąpieli:

- korzystajmy z kąpielii tylko w miejscach do tego wyznaczonych i nadzorowanych przez osoby uprawnione, unikajmy tzw. „dzikich kąpielisk”,
- stosujmy się do regulaminów kąpielisk i poleceń osób, które je nadzorują,
- starajmy się nie pływać sami - dobrze, gdy ktoś obserwuje nas w trakcie pływania,
- nigdy nie skaczmy (zwłaszcza na głowę) do nieznanej wody - takie skoki są niebezpieczne i mogą grozić urazem głowy oraz kręgosłupa; zawsze zbadajmy głębokość wody oraz ukształtowanie dna,
- nie wchodźmy do wody po wypiciu alkoholu,
- nie biegajmy po pomostach - gdyż można potrącić znajdujące się tam osoby,
- nie wchodźmy do wody bezpośrednio po spożytym posiłku,
- nie wskakujmy gwałtownie do wody rozgrzani dłuższym opalaniem - róbmy to stopniowo, aby uniknąć wstrząsu termicznego (przed kąpielą należy oswoić się z temperaturą wody),
- w przypadku złego samopoczucia, uczucia zimna - natychmiast wyjdźmy z wody,
- nie przebywajmy zbyt długo w wodzie, stosujmy odpowiednio długie przerwy w pływaniu,
- zwracajmy uwagę na innych kąpiących się - ktoś może potrzebować naszej pomocy. W takim wypadku ważna jest ocena sytuacji oraz ustalenie, w jaki sposób można pomóc i czy dla nas jest to bezpieczne. W przypadku konieczności należy wezwać na pomoc ratownika. Jeżeli istnieje taka możliwość, pomożemy tonącemu rzucając mu koło ratunkowe, linę, inny długi przedmiot lub podając mu rękę (jeżeli stoimy na twardym podłożu). W sytuacji, kiedy konieczne jest wejście do wody należy pamiętać, aby dla własnego bezpieczeństwa wziąć ze sobą przedmiot unoszący się na wodzie. Osoba tonąca w chwili zagrożenia własnego życia jest na tyle silna, że może nas podtopić,
- w trakcie kąpieli nie krzyczymy, nie wzywajmy pomocy, jeśli faktycznie nie jest ona potrzebna,
- gdy idziemy do wody nie prosimy o popilnowanie rzeczy przygodnie poznane osoby - taka sytuacja często kończy się ich utratą,

- **PAMIĘTAJMY! NIGDY NIE ZOSTAWIAMY DZIECI BEZ OPIEKI** - będąc nad wodą z dziećmi, nie można pozostawiać ich bez nadzoru, nawet, jeśli jest to staw na własnej posesji.

W tłumie turystów czasami niezwykle trudno kontrolować zabawę własnego dziecka. Pomocne tu mogą być wszelkiego rodzaju odbłaskowe chusty, charakterystyczne czapki, opaski, które pozwolą nam szybko „namierzyć” swoje dziecko,

- zapewnijmy kąpiącemu się dziecku zabezpieczenia typu: skrzydełka pływackie, koła nadmuchiwane itp.,
ze sprzętu wodnego korzystajmy tylko w kamizelkach asekuracyjnych (kapokach), dopilnujmy, aby sprzęt pływający był sprawny,
- nie wrzucajmy do wody śmieci, szkła,
- nie niszczy my urządzeń i sprzętu kąpieliska, a zwłaszcza sprzętu ratunkowego oraz znaków ostrzegających o niebezpieczeństwie,
- na plażę, oprócz wszelkich sprzętów do zabawy, zabierajmy krem z filtrem UV, by uniknąć poparzenia słonecznego, nakrycie głowy chroniące przed udarem oraz odpowiedni zapas napojów,
- nie zapomnijmy w książce adresowej swojego telefonu wpisać kontaktu ICE, z numerem telefonu osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku. Skrót ICE jest ogólnoswiatowym symbolem ratującym życie. W razie potrzeby pozwala na zadzwonienie pod wskazany numer i uzyskanie ważnych informacji o poszkodowanym, takich jak grupa krwi, przyjmowane leki, choroby, problemy ze zdrowiem, alergie itp.

Należy pamiętać, że najczęstszymi przyczynami utonięć są:

- kąpiel w miejscach niestrzeżonych, lecz nie zabronionych,
- pływanie w miejscach zabronionych,
- nieostrożność w czasie przebywania nad wodą, tj. m.in.
- brak umiejętności pływania,
- brawura, przecenianie swoich sił i umiejętności pływackich,
- niedocenianie niebezpieczeństwa w wodzie,
- pływanie po spożyciu alkoholu. Alkohol powoduje zaburzenia zmysłu, równowagi i orientacji,
- skoki „na główkę” do wody w nieznanym miejscu,
- nieumiejętność postępowania w przypadku wywrócenia się kajaku lub łodzi.

NIE LEKCEWAŻMY WODY I NIE PRZECENIAMY SWOICH UMIEJĘTNOŚCI!

Pamiętajmy o ważnych numerach telefonów nad wodą

112 – EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY

601 100 100 – WOPR

Okres wakacyjnego wypoczynku powinien być dla nas wszystkich czasem odpoczynku, z którego wszyscy bezpiecznie wrócimy do domu i pracy.