

"Bezpieczne wakacje" nad wodą

15 lipca 2020

kategoria:

Aktualności



"Bezpieczne wakacje" nad wodą

W kolejnym odcinku cyklu „Bezpieczne wakacje” ratownik WOPR, Krystian Gąstalik, opowiada o tym jak wypoczywać nad wodą.

Letnie słońce i wakacyjny nastrój sprawiają, że okolice zbiorników wodnych stają się popularnymi miejscami odpoczynku. Jednak nierozważne korzystanie z takich atrakcji może być niebezpieczne. Statystyki utonięć są każdego roku niepokojące, ryzyko wzrasta szczególnie wtedy, gdy w wodzie szukamy ochłody

Wśród najczęstszych przyczyn utonięć wskazuje się:

- alkohol
- brawurę
- przecenianie własnych możliwości

Wypicie na plaży choćby tzw. „małego piwa” może mieć tragiczne skutki. Alkohol spowalnia reakcje i zaburza postrzeganie, dlatego nigdy nie wolno wchodzić do wody po jego spożyciu. Nawet znakomity pływak może wówczas przecenić swoje możliwości, ulec pokusie zaimponowania towarzyszom i nie wrócić na brzeg.

Jak należy zachować się na kąpielisku?

Aby być bezpiecznym nad wodą należy wybierać strzeżone akwenty oraz bezwzględnie słuchać poleceń ratowników, a także przestrzegać regulaminu kąpieliska. Rodzice zawsze powinni mieć na oku swoje dzieci. Dla pozostawionego bez opieki dziecka, nawet niepozornie wyglądające jezioro, czy basen może być śmiertelnym niebezpieczeństwem. Równie ważne jest też to, aby zachować zdrowy rozsądek i brać pod

uwagę rodzaj zbiornika wodnego oraz panujące w nim warunki. Inaczej pływa się w basenie, inaczej w morzu.

Korzystanie z otwartych akwenów niesie za sobą dodatkowe zagrożenia, jakimi są np. prądy w morzu. Jeżeli przytrafi nam się spotkanie z takim żywiołem, raczej nie mamy szans na to, aby z nim wygrać.

Rozsądniejsze będzie poddanie się prądowi, utrzymywanie na powierzchni wody, a potem podjęcie próby płynięcia wzdłuż wybrzeża.

Czy wchodzić do wody wprost ze słońca?

Podczas upałów chłodząca kąpiel jest szczególnie kusząca. Warto jednak pamiętać, że gwałtowne zanurzenie w wodzie mocno rozgrzanego ciała, może wywołać szok termiczny, spowodowany zbyt dużą różnicą temperatur. Należy najpierw stopniowo schładzać skórę, polewając ją wodą, a następnie powoli się zanurzać.

Czy skoki do wody bezpieczne?

Skoki do wody wymagają umiejętności i znajomości akwenu, który musi mieć odpowiednią głębokość i ukształtowanie dna. Jest to szczególnie ważne przy tzw. skokach na główkę. Spotkanie z wystającą z dna przeszkodą może doprowadzić do uszkodzenia kręgosłupa, a nawet złamania kręgosłupa.

Jak zareagować, gdy widzimy tonącego?

Jeśli czujemy się na siłach i mamy odpowiednie umiejętności, możemy spróbować wyciągnąć tonącego z wody, jednak jest to bardzo ryzykowne. Nasz ekspert radzi, by skupić się na obserwowaniu go i wezwaniu na pomoc ratownika. Warto zapewnić sobie wsparcie osób trzecich, dzieląc zadania na te polegające na obserwowaniu i wzywaniu pomocy. Dokładne wskazanie miejsca, w którym dostrzeżliśmy tonącego, może przyczynić się do przyspieszenia akcji ratunkowej.

Aby bezpiecznie odpoczywać nad wodą, trzeba przestrzegać najważniejszych zasad, czyli:

- zachować zdrowy rozsądek (w tym nie spożywać alkoholu przed kąpielą),
- słuchać poleceń ratowników,
- przestrzegać regulaminów kąpielisk.