

# Urząd Miejski w Łomiankach

<https://lomianki.pl/pl/aktualnosci/1815,Uwazajmy-nad-woda.html>  
20.05.2024, 00:48

## Uważajmy nad wodą

Sprzyjająca pogoda, wysokie temperatury i słońce sprawiają, że właśnie nad wodą wypoczywamy najchętniej. W ostatni weekend na terenie całego kraju utonęło 41 osób. Policjanci apelują o rozwagę nad wodą.

### Uważajmy nad wodą

Sprzyjająca pogoda, wysokie temperatury i słońce sprawiają, że właśnie nad wodą wypoczywamy najchętniej. W ostatni weekend na terenie całego kraju utonęło 41 osób. Policjanci apelują o rozwagę nad wodą.



Trwają wakacje i sezon urlopowy, a coraz ładniejsza aura sprawia, że chętniej wypoczywamy nad wodą. Jednak od początku maja do 5 lipca utonęły już 124 osoby, a w całej Polsce tylko w miniony weekend woda pochłonęła aż 41 ofiar! By wypoczynek nie zmienił się w tragedię, wystarczy przestrzegać tylko kilku prostych zasad i zabrać ze sobą nad wodę również zdrowy rozsądek. Przeniesienie własnych umiejętności podczas kąpieli i niedostateczna opieka nad dziećmi mogą być tragiczne w skutkach.

### **Policja przygotowała zbiór prostych zasad, które należy przestrzegać, aby odpoczynek nad wodą był bezpieczny:**

1. Wybierając teren do wypoczynku nad wodą pamiętajmy o tym, by korzystać z miejsc do tego przeznaczonych (jeziora, stawy, zalewy, rzeki z wydzielonymi miejscami do kąpieli). Najlepiej tam,

gdzie nad bezpieczeństwem czuwają ratownicy WOPR-u.

2. Przed kąpielą zapoznajmy się ze wszystkim znakami i instrukcjami dotyczącymi warunków przebywania w danym miejscu i zorientujemy się, gdzie znajduje się stanowisko ratownika oraz punkt pierwszej pomocy.

3. Dzieci powinny bawić się nad wodą tylko pod czujną opieką dorosłych. Gdy wchodzimy z dziećmi do wody, zabezpieczmy je w specjalne rękawki bądź kamizelki.

4. Po dłuższym leżeniu na słońcu nie wchodźmy od razu do wody, najpierw stopniowo zmoczmy ciało. W ten sposób unikniemy szoku termicznego. Zadbajmy także o bezpieczeństwo „zdrowotne” - aby uniknąć tzw. wstrząsu termicznego w wodzie, zanurzajmy się stopniowo oraz nie kąpmy się bezpośrednio po dłuższym opalaniu.

5. Warto poznać miejsce kąpiei i eksplorować je stopniowo - nie wolno wskakiwać do wody, której głębokości nie znamy lub gdy miejsce jest objęte zakazem skakania do wody. Nieznana głębokość i struktura dna może narazić nas na urazy, kalectwo a nawet śmierć.

6. Materace zostawmy na brzegu - nie wypływajmy na nich na środek jeziora.

7. Pływając łódkami, kajakami i rowerami wodnymi pamiętajmy o założeniu kapoka.

8. Odpoczywając nad wodą pamiętajmy także o tym, że nie jesteśmy jedynymi użytkownikami kąpielisk. Niedopuszczalne jest popychanie czy wrzucanie osób stojących na kładkach lub pomostach do wody. Nie wolno również podtapiać innych pływających.

9. Nigdy nie wchodźmy do wody nawet po wypiciu najmniejszej ilości alkoholu.

10. Nie zapominajmy, że należy zadbać o porządek w miejscu, w którym odpoczywamy.

11. Pamiętajmy, że podczas naszego urlopu - złodzieje nie próżnują. Zwracajmy uwagę na rzeczy osobiste, które zabieramy ze sobą na plażę.

**Wypoczywając nad wodą dbajmy o bezpieczeństwo swoje i innych. W razie zagrożenia wezwijmy pomoc pod numerami telefonów: 112, 999 lub 997.**

DS, fot. Stowarzyszenie Jachtklub Łomianki

[Poprzedni Strona](#)

[Następny Strona](#)