

Urząd Miejski w Łomiankach

<https://lomianki.pl/pl/aktualnosci/2267,Bezpiecznie-nad-woda.html>
02.07.2024, 16:52

Bezpiecznie nad wodą

Trwają wakacje i sezon urlopowy, a coraz ładniejsza aura sprawia, że chętniej wypoczywamy nad wodą. Pamiętajmy o tym, że bezpieczna kąpiel to kąpiel w miejscu do tego przeznaczonym, które jest odpowiednio oznakowane i w którym nad bezpieczeństwem czuwa ratownik.

Bezpiecznie nad wodą

Trwają wakacje i sezon urlopowy, a coraz ładniejsza aura sprawia, że chętniej wypoczywamy nad wodą. Tymczasem by wypoczynek ten nie zmienił się w tragedię, wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad i zabrać ze sobą nad wodę również zdrowy rozsądek.

Sprzyjająca pogoda, wysokie temperatury i słońce sprawiają, że właśnie nad wodą wypoczywamy najchętniej. Jednak jezioro, rzeka czy morze to nie tylko relaks i odpoczynek, ale także mnóstwo zagrożeń. To przede wszystkim tutaj liczy się pilna uwaga i przezorność wypoczywających. Przeniesienie własnych umiejętności podczas kąpieli i niedostateczna opieka nad dziećmi mogą być tragiczne w skutkach. Przy okazji letnich wycieczek i aktywnego wypoczynku - o tragedię nietrudno. Policja przypomina o podstawowych zasadach, które obowiązują podczas pobytu w rejonach/okolicach zbiorników wodnych.

PAMIĘTAJ!

- ◆ kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników
 - ◆ stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników
 - ◆ nie zakłócaj wypoczynku i kąpeli innych osób
 - ◆ nie hałasuj
 - ◆ nie zaśmiecaj terenu
 - ◆ nie wszczynaj fałszywych alarmów
 - ◆ nie skacz do nieznannej i płytkiej wody
 - ◆ nie kąp się sam
 - ◆ korzystaj z urządzeń oraz sprzętu pływającego znajdujących się na terenie kąpieliska lub basenu zgodnie z regulaminem
 - ◆ woda, nawet ta pozornie najspokojniejsza, może nagle stać się groźnym, niebezpiecznym żywiołem
 - ◆ zdecydowana większość utonięć jest rezultatem lekkomyślności i brawury ludzi
- 

Zasady bezpiecznej kąpeli:

1. Pamiętajmy o tym, że 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 głębokość, a woda w nich może być skażona. Nie wolno pływać też na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych.
2. Przestrzegajmy regulaminu kąpieliska, na którym przebywamy. Stosujmy się do uwag i zaleceń ratownika;
3. Nie pływajmy w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura to 22-25 stopni);

4. Nie pływajmy w czasie burzy, mgły (kiedy widoczność wynosi poniżej 50 metrów), gdy wieje porywisty wiatr;
5. Nie skaczymy rozgrzani do wody. Przed wejściem do wody ochlapmy nią klatkę piersiową, szyję, kark, krocze i nogi – unikniemy wstrząsu termicznego, którego nasz organizm bardzo nie lubi;
6. Nie pływajmy w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiemy, że występują zawirowania wody lub zimne prądy;
7. Nie skaczymy do wody w miejscach nieznanych. 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;
8. Pamiętajmy, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak nadmuchiwane koło;
9. Nigdy nie wchodzimy do wody, nie pływajmy po spożyciu alkoholu;
10. Nie przystępujemy do pływania na czczo – wzmożona przemiana materii osłabia nasz organizm;
11. Nie pływajmy również bezpośrednio po posiłku – zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje;
12. 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;
13. Nie wypływajmy za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne;
14. 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;
15. Zażywając kąpiele słonecznych, zwracajmy uwagę na osoby obok nas. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował naszej pomocy. Jeśli będziemy w stanie mu pomóc, to zrobmy to, ale w granicach swoich możliwości. Jeśli nie będziemy czuli się na siłach, to zaalarmujmy natychmiast inne osoby;
16. Pływając żaglówkami, łódkami czy kajakami pamiętajmy o założeniu kapoka;
17. 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;
18. Wypływając na dłuższy rejs pamiętajmy, żeby wcześniej sprawdzić prognozę pogody;

19. Przed wypłynięciem poinformujmy najbliższych lub znajomych dokąd, z kim i jakim sprzętem wypływamy oraz o przewidywanej porze powrotu.

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 tylko do nas samych!

na podst. KPP stare Babice

[Poprzedni Strona](#)

[Następny Strona](#)