

KOMENDA POWIATOWA POLICJI W PODDĘBICACH

<http://poddebice.policja.gov.pl>

2020-11-25, 15:36

Strona znajduje się w archiwum.

BĄDŹ BEZPIECZNY NAD WODĄ

Rozpoczął się okres letni, a wraz z nim wyjazdy i czas spędzany na łonie natury. Bez względu na to, jak i gdzie spędzisz wolny czas zadбай o bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich.

Ulubionym sposobem na spędzenie wolnego czasu latem jest wypoczynek nad wodą. To czas kiedy w pełni możemy się cieszyć wodą, kąpiemy się, pływamy, uprawiamy sporty wodne. Jednak czy zawsze pamiętajmy o bezpieczeństwie? Woda to bardzo groźny żywioł. Dlatego nigdy nie lekceważmy zasad bezpieczeństwa i spędzajmy czas z rozwagą oraz czujnością.



Zasady bezpieczeństwa nad wodą:

1. Pływaj w miejscach dozwolonych i strzeżonych, tam gdzie nad bezpieczeństwem czuwa ratownik WOPR. Wybieraj miejsca oznaczone bojami. Stosuj się do znaków wydanych przez ratownika.
2. Nie korzystaj z kąpielni w zbiornikach takich jak zwirowiska czy stawy. Są one często zanieczyszczone, zarośnięte i mają niepewne dno.
3. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska i stosuj się do zaleceń ratownika. Polecenia ratownika są zawsze związane z Twoim bezpieczeństwem.
4. Nigdy nie pływaj samotnie. Jeśli wybierasz się nad wodę poinformuj najbliższych gdzie się wybierasz i kiedy planujesz wrócić.
5. Nie pływaj w czasie burzy, mgły i porywistego wiatru. Złe warunki atmosferyczne są przyczyną wielu wypadków.
6. Nie wchodzić rozgrzany do wody. Najpierw schłódź klatkę piersiową, nogi i ręce, aby wyrównać temperaturę ciała i uniknąć szoku termicznego.
7. Nie skacz do wody w nieznanych miejscach. Stanowczo zabronione są skoki „na główkę”
8. Nie pływaj bezpośrednio po posiłku, ani po spożyciu alkoholu i innych używek. Alkohol pogarsza sprawność psychiczną i fizyczną, powoduje zaburzenia orientacji w przestrzeni, jest powodem wielu wypadków.
9. Nie przebywaj w wodzie zbyt długo, aby nie wychłodzić organizmu. Po wyjściu osusz się i przebierz.
10. Jeśli korzystasz ze sprzętu wodnego sprawdź, czy jest sprawny oraz czy przebywające na nim osoby są odpowiednio zabezpieczone (mają kamizelki).

Pamiętaj, że przebywając nad wodą to my jesteśmy odpowiedzialni za bezpieczeństwo własne i swoich

bliskich. Dlatego przestrzegaj zasad bezpieczeństwa, zachowuj czujność i zdrowy rozsądek zarówno w wodzie, jak i nad wodą.