KOMENDA POWIATOWA POLICJI W PODDĘBICACH

http://poddebice.policja.gov.pl
2024-03-29, 03:35

APEL O ROZWAGĘ 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. Przecenienie 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.

Zasady bezpiecznej kąpieli:

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 nieznane dno i 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 skaczmy 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 skaczmy 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 wchodźmy do wody, nie pływajmy po spożyciu alkoholu;

10. Nie przystępujmy 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, płyńmy 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 siebie dmuchane rękawki, które pomogą dziecku utrzymać się na wodzie;

15. Zażywając kąpieli słonecznych zwracajmy uwagę na osoby obok nas. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował naszej pomocy. Jeśli będziemy w stanie mu pomóc, to zróbmy 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 szczęśliwe. Pamiętajmy, że bezpieczna kąpiel zależy tylko do nas samych!