Urząd Miasta Hajnówka

Kategoria

- Komunikaty

Wakacje w pełni, a wraz z nimi upały i wycieczki nad wodę. Morze, jeziora, stawy, rzeki czy kąpieliska to cudowne miejsca do wypoczynku. Należy jednak pamiętać, że woda, nawet najspokojniejsza, może stać się niebezpiecznym, groźnym żywiołem. Warto jednak pamiętać, że dobrze spędzony czas nad wodą to czas spędzony w bezpieczny sposób. Jak się zachowywać, aby nasze kąpiele były bezpieczne? Warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach. Ich przestrzeganie pozwoli nam przywieźć z urlopu tylko dobre wspomnienia. Niech kręci nas bezpieczeństwo nad wodą!

Czas spędzony nad wodą powinien być przyjemnością a nie dramatem. Od początku wakacji, tj. od 25 czerwca br. do 30 czerwca br. w Polsce utonęło 29 osób (w analogicznym okresie ubiegłego roku było to 16 osób). Dlatego wypoczywając nad wodą zachowajmy rozsądek oraz pamiętajmy o kilku zasadach bezpiecznej kąpieli:

- korzystajmy z kąpieli tylko w miejscach do tego wyznaczonych i nadzorowanych przez osoby uprawnione, unikajmy tzw. „dzikich kąpielisk",
- stosujmy się do regulaminów kąpielisk i poleceń osób, które je nadzorują,
- starajmy się nie pływać sami - dobrze, gdy ktoś obserwuje nas w trakcie pływania,
- nigdy nie skaczmy (zwłaszcza na głowę) do nieznanej wody - takie skoki są niebezpieczne i mogą grozić urazem głowy oraz kręgosłupa; zawsze zbadajmy głębokość wody oraz

ukształtowanie dna,
- nie wchodźmy do wody po wypiciu alkoholu,
- nie biegajmy po pomostach - gdyż można potrącić znajdujące się tam osoby,
- nie wchodźmy do wody bezpośrednio po spożytym posiłku,
- nie wskakujmy gwałtownie do wody rozgrzani dłuższym opalaniem - róbmy to stopniowo, aby uniknąć wstrząsu termicznego (przed kąpielą należy oswoić się z temperaturą wody),
- w przypadku złego samopoczucia, uczucia zimna – natychmiast wyjdźmy z wody,
- nie przebywajmy zbyt długo w wodzie, stosujmy odpowiednio długie przerwy w pływaniu,
- zwracajmy uwagę na innych kąpiących się - ktoś może potrzebować naszej pomocy. W takim wypadku ważna jest ocena sytuacji oraz ustalenie, w jaki sposób można pomóc i czy dla nas jest to bezpieczne. W przypadku konieczności należy wezwać na pomoc ratownika. Jeżeli istnieje taka możliwość, pomożemy tonącemu rzucając mu koło ratunkowe, linę, inny długi przedmiot lub podając mu rękę (jeżeli stoimy na twardym podłożu). W sytuacji, kiedy konieczne jest wejście do wody należy pamiętać, aby dla własnego bezpieczeństwa wziąć ze sobą przedmiot unoszący się na wodzie. Osoba tonąca w chwili zagrożenia własnego życia jest na tyle silna, że może nas podtopić,
- w trakcie kąpieli nie krzyczmy, nie wzywajmy pomocy, jeśli faktycznie nie jest ona potrzebna,
- gdy idziemy do wody nie prośmy o popilnowanie rzeczy przygodnie poznane osoby – taka sytuacja często kończy się ich utratą,
- **PAMIĘTAMYJMY! NIGDY NIE ZOSTAWIAJMY DZIECI BEZ OPIEKI** - będąc nad wodą z dziećmi, nie można pozostawiać ich bez nadzoru, nawet, jeśli jest to staw na własnej posesji.

W tłumie turystów czasami niezwykle trudno kontrolować zabawę własnego dziecka. Pomocne tu mogą być wszelkiego rodzaju odblaskowe chusty, charakterystyczne czapki, opaski, które pozwolą nam szybko „namierzyć” swoje dziecko,

- zapewnijmy kapiącemu się dziecku zabezpieczenia typu: skrzydełka pływackie, koła nadmuchiwane itp.,
- ze sprzętu wodnego korzystajmy tylko w kamizelkach asekuracyjnych (kapokach), dopilnujmy, aby sprzęt pływający był sprawny,
- nie wrzucajmy do wody śmieci, szkła,
- nie niszczmy urządzeń i sprzętu kąpieliska, a zwłaszcza sprzętu ratunkowego oraz znaków ostrzegających o niebezpieczeństwie,
- na plażę, oprócz wszelkich sprzętów do zabawy, zabierajmy krem z filtrem UV, by uniknąć poparzenia słonecznego, nakrycie głowy chroniące przed udarem oraz odpowiedni zapas napojów,
- nie zapomnijmy w książce adresowej swojego telefonu wpisać kontaktu ICE, z numerem telefonu osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku. Skrót ICE jest ogólnoświatowym symbolem ratującym życie. W razie potrzeby pozwala na zadzwonienie pod wskazany numer i uzyskanie ważnych informacji o poszkodowanym, takich jak grupa krwi, przyjmowane leki, choroby, problemy ze zdrowiem, alergie itp.

Należy pamiętać, że najczęstszymi przyczynami utonięć są:

- kąpiel w miejscach niestrzeżonych, lecz nie zabronionych,
- pływanie w miejscach zabronionych,
- nieostrożność w czasie przebywania nad wodą, tj. m.in.:

  - brak umiejętności pływania,

  - brawura, przecenianie swoich sił i umiejętności pływackich,

- niedocenianie niebezpieczeństwa w wodzie,

- pływanie po spożyciu alkoholu. Alkohol powoduje zaburzenia zmysłu, równowagi i orientacji,

- skoki „na główkę" do wody w nieznanym miejscu,

- nieumiejętność postępowania w przypadku wywrócenia się kajaku lub łodzi.

NIE LEKCEWAŻMY WODY I NIE PRZECENIAJMY SWOICH UMIEJĘTNOŚCI!

Pamiętajmy o ważnych numerach telefonów nad wodą:

- **112 – EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY**
- **601-100-100 – WOPR**

Okres wakacyjnego wypoczynku powinien być dla nas wszystkich czasem odpoczynku, z którego wszyscy bezpiecznie wrócimy do domu i pracy.

- Link do spotów informacyjnych

Biuro Prewencji Komendy Głównej Policji

Source URL: *https://www.hajnowka.pl/aktualnosc/komunikaty/2722-bezpiecznie-nad-woda*