

KOMENDA POWIATOWA POLICJI W BEŁCHATOWIE

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

2024-04-27, 02:03

Informacja

Strona znajduje się w archiwum.

BEZPIECZNIE NAD WODĄ

Ciepłe dni sprzyjają spędzaniu wolnego czasu nad wodą. Pamiętajmy, że bezpieczeństwo nasze i naszych dzieci nad wodą zależy w dużej mierze od nas samych. Przestrzegajmy podczas wypoczynku nad wodą podstawowych zasad.

Najczęstszymi przyczynami utonień są:

Brak umiejętności pływania,
Brawura, przecenianie swoich sił i umiejętności pływackich,
Pływanie w stanie nietrzeźwym. Alkohol powoduje zaburzenia zmysłu, równowagi i orientacji,
Niedocenianie niebezpieczeństwa w wodzie,
Pływanie w miejscach zabronionych,
Skoki "na główkę" do wody w nieznanym miejscu,
Pływanie obok statków, barek i łodzi motorowych, w pobliżu śluz i zapór wodnych,
Siadanie na rufie kajaku lub na burcie łodzi,
Nieumiejętność postępowania w przypadku wywrócenia się kajaku lub łodzi,
Lekkomyślna zabawa polegająca na wrzucaniu innych do wody oraz zanurzaniu osób pływających,
Pływanie w miejscach zarośniętych wodorostami.

Zasady bezpiecznej kąpieli:

Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam, gdzie jest ratownik WOPR. Bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice. Nie wolno też pływać na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych. W przypadku wejścia do niestrzeżonych zbiorników każdorazowo należy sprawdzić głębokość i strukturę dna,
Przestrzegaj regulamin kąpieliska na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika,
Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22-25 stopni),
Nie pływaj w czasie burzy, mgły (kiedy widoczność jest poniżej 50m), gdy wieje porywisty wiatr,
Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję, krocze i nogi - unikniesz wstrząsu termicznego, którego nasz organizm bardzo nie lubi,
Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy.
Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych,
Nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki "na główkę",
Nie baw się w przytapianie innych osób korzystających z wody, spychanie do wody z pomostów, z materacy. Zabawy w wodzie powinny być dostosowane do Twoich umiejętności pływackich, wykluczające ryzyko i eskalację niebezpiecznych zachowań (brutalności, agresji, rywalizacji i wygłupów),
Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło,

Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu,

Kąpiąc się na kąpieliskach, zwracaj uwagę na osoby obok nas. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował Twojej pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc to uczyn to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach to zawiadom inne osoby,

Nie przystępuj do pływania na czczo - wzmożona przemiana materii osłabia Twój organizm,

Nie pływaj również bezpośrednio po posiłku - zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje,

Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich. Jeżeli chcesz wybrać się na dłuższą trasę pływacką, pływaj asekurowany przez łódź lub przynajmniej w towarzystwie jeszcze jednej osoby. Na głowie powinieneś mieć założony czepek, abyś był widoczny dla innych w wodzie. Możesz do tego celu użyć bojki na szelkach.

Po kąpeli nie jest wskazany duży wysiłek fizyczny. Lepiej udać się na spacer, a po godzinie można organizować sobie zajęcia bardziej intensywne. Nie przebywaj w wodzie zbyt długo ani też nie wchodź do niej po zbyt krótkiej przerwie, Intensywny wysiłek wzmacnia łaknienie i dlatego po ukończeniu pływania należy zjeść posiłek. Dzieci powinny coś zjeść obowiązkowo,

Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne,

Jeśli nie chcesz się przeziębować, to po skończonej kąpeli przebierz się w suche ubranie. Nie przebywaj w mokrych rzeczach na wietrze - możesz doprowadzić do znacznego oziębienia organizmu.

(Źródło: KGP)



- gdy wywieszona jest czerwona flaga
- gdy jesteś zmęczony lub źle się czujesz
- gdy jest ci zimno
- po dłuższym przebywaniu na statku
- po zjedzeniu obfitego posiłku lub, gdy jesteś głodny
- kiedy woda ma temperaturę poniżej 14°C
- po zmroku, późnym wieczorem
- gdy nadchodzi burza
- gdy fala przekracza 70 cm
- gdy występują silne prądy



- * kiedy ratownik wzywa do wyjścia z wody lub wywiesza czerwoną flagę
- * gdy jest ci zimno i masz dreszcze
- * zawsze, gdy odczuwasz zmęczenie lub doznajesz skurczu mięśni
- * gdy nastąpiło nagłe pogorszenie pogody



- przed opaleniem zabezpiecz skórę kremem lub olejkami z filtrem
- korzystaj z przykrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych
- staraj się opalać w ruchu, np. grając w piłkę lub pływając
- jeśli opalasz się po raz pierwszy skróć czas przebywania na słońcu do minimum
- nie opalaj się w godzinach szczególnie silnego nasłonecznienia – w południe
 - pij dużo płynów



- po kąpieli słonecznej a przed wejściem do wody schłodzić ciało wodą
- nie płażni na wydmach i na pomostach

- **wychłodzenie**
wykonaj kilka prostych ćwiczeń gimnastycznych, załóż suche ubranie



- **przeżranie** – skorzystaj z chłodnego nalkusu, jeśli go nie ma schłódź wodą kark, kłatkę piersiową i głowę, przenieś się w zacienione miejsce, pij dużo płynów
- **wyczerpanie sił** – połóż się na wodzie na plecach, oddychaj miarowo. Staraj się zachować spokój. Poproś o pomoc współuczestników kąpieli.

- skurcze mięśni



- ✦ **zachłyniecie wodę** - utrzymuj twarz nad powierzchnią wody w pochyleniu ciała do przodu, staraj się opanować kaszel i wyrównać oddech. Jak najszybciej wyjdź z wody i odpocznij.

- ✦ **zapięcie w wodorosty** - spokojnie połóż się na wodzie na plecach i staraj się, unikając gwałtownych ruchów, usunąć wodorosty. Pamiętaj aby utrzymać jak najbardziej poziomą pozycję ciała.



1. Tneki zakazu



UWAGA
Nie wolno kąpać się
w porcelan, na przykład
przy zasopach,
w ujęciach
wody pitnej,
stawach hodowlanych
czy basenach
przeciwpożarowych

III. Znaki informacyjne



- przepłynąć 200 metrów, w tym, co najmniej 50 m na plecach
- wykonać skok do wody
- przepłynąć pod wodą 5 metrów



Wymagania formalne kursu przygotowującego do zdania egzaminu na stopień Młodszego Łańdownika WOPII

- ukończony 12 rok życia
- pisemna zgoda na udział w kurse (w przypadku osoby niepełnoletniej, pisemną zgodę wyraża jej opiekun prawny)
- zawiadzenie lekarskie lub oświadczenie o braku przeciwwskazań do odbycia kursu (w przypadku osoby niepełnoletniej, oświadczenie składa jej opiekun prawny)

Koncni kurs bedstier potrofi:

- stosować podstawowe techniki ratownictwa wodnego
- obsługiwać podstawowy sprzęt ratunkowy
- udzielać pierwszej pomocy
- prowadzić podstawowe działania profilaktyczne i prewencyjne
- czuwać w zapewnieniu bezpieczeństwa na kąpieliskach i pływaniach
- kształtować postawy prośrodowiskowe i proekologiczne



Aby zapisać się na kurs
Młodsze Ratowniki WOPR
znajdź w swoim mieście oddział WOPR.
Otrzymasz tam wszystkie niezbędne informacje.

NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH

**EUROPEJSKI
numer alarmowy**

112

Pogotowie Ratunkowe 999
Straż Pożarna 998
Policja 997

ZASADY WZYWANIA POMOCY

- przedstawić się
- podać numer telefonu, z którego dzwonisz
- podać adres miejsca w którym się znajdujesz oraz punkty charakterystyczne
- opisać przebieg wypadku
- opisać stan i liczbę ofiar wypadku
- poczekać aż dyżurny zada Ci wszystkie niezbędne pytania i zakończy rozmowę

Nigdy nie przerywaj rozmowy pierwszy!



www.policja.pl