KOMENDA POWIATOWA POLICJI W BEŁCHATOWIE

http://belchatow.policja.gov.pl
2024-03-29, 07:34

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK 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.

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 utonięć 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 nieznanych. 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 uczyń 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, płyń 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 kąpieli 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 wzmaga 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 przeziębić to po skończonej kąpieli przebierz się w suche ubranie, nie przebywaj w mokrych rzeczach na wietrze - możesz doprowadzić do znacznego oziębienia organizmu.