

## BEZPIECZNIE NAD WODĄ - NYSKA POLICJA RADZI

**Słoneczna pogoda i wysoka temperatura sprzyjają wypoczynkowi nad wodą. Musimy jednak pamiętać o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa. Upał, alkohol, brak wyobraźni - to główne przyczyny wypadków do jakich dochodzi nad wodą. Wypoczynek nad wodą to również czas działania złodziei. Przedmioty pozostawione bez opieki stają się łatwym celem. Nyscy policjanci apelują o rozwagę.**

W gorące dni chętnie spędzamy czas nad wodą. Przyjemny wiatr i chłodna kąpiel ma nam pomóc w przetrwaniu upałów i umilić czas wolny. Pamiętajmy jednak, że woda niesie ze sobą również niebezpieczeństwo.

Nie dopuść do tragedii - pamiętaj o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa:

- 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 regulaminu 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 spada poniżej 50 m), gdy wieje porywisty wiatr,
- nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję, krocze i nogi - unikniesz wstrząsu termicznego,
- 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, spychanie do wody z pomostów, z materacy. Zabawy w wodzie powinny być dostosowane do umiejętności pływackich. Należy wykluczyć ryzyko i eskalację niebezpiecznych zachowań (brutalności, agresji, rywalizacji i wygłupów),
- pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głębokiej wodzie, podobnie jak i nadmuchiwane koło,
- nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu,
- nie przystępuj do pływania na czczo - wzmogona 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, płyn 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 wzmaga łaknienie i dlatego po ukończeniu pływania należy zjeść posiłek,
- nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne,
- jeśli nie chcesz się przeziębic, to po skończonej kąpeli przebierz się w suche ubranie, nie przebywaj w mokrych rzeczach na wietrze - możesz doprowadzić do znacznego oziębienia organizmu.

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 kajaka lub łodzi,
- lekkomyślna zabawa polegająca na wrzucaniu innych do wody oraz zanurzaniu osób pływających.

### NALEŻY PAMIĘTAĆ !

Woda - nawet ta pozornie najspokojniejsza - jest groźnym i niebezpiecznym żywiołem. Większość utonięć jest rezultatem lekkomyślności ludzi, korzystania z kąpeli w miejscach niestrzeżonych.

Z policyjnych danych wynika, że do utonięć najczęściej dochodzi w takich miejscach, jak: jezioro, rzeka, zalew, czy staw.

Pamiętajmy również o tym, że rzeczy pozostawione bez opieki stają się łatwym celem dla złodziei.

- Wchodząc do wody poprośmy kogoś aby zwrócił uwagę na nasz bagaż
- nie zabierajmy wartościowych przedmiotów, a jedynie niezbędne podczas plażowania
- starajmy się przyjrzeć innym plażowiczom znajdującym się w najbliższym otoczeniu, zaobserwować ich zachowanie, czy aby nie interesują się z nadmierną uwagą naszym bagażem.

- decydujemy się na wypoczynek w grupie. Wówczas osoby na zmianę mogą pilnować rzeczy pozostałych kolegów, uniemożliwi to złodziejom działanie.

Ocena: 0/5 (0)

[Tweetnij](#)