

KPP W PRUSZKOWIE

<http://kpppruszkow.policja.waw.pl/ppr/aktualnosci/104391,Bezpieczna-kapiel.html>
2021-09-22, 01:34

Strona znajduje się w archiwum.

BEZPIECZNA KAPIEL

Data publikacji 19.07.2021

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. Przeniesienie 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.

Pamiętajmy, że woda jest żywiołem, który potrafi zaskoczyć.

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,
- Niedocenywanie niebezpieczeństwa w wodzie,
- Pływanie w miejscach zabronionych,
- Skoki "na główkę" do wody w nieznanym miejscu.

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,
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 nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak nadmuchiwane koło,

9. Nigdy nie wchodzimy do wody, nie pływamy po spożyciu alkoholu,
10. Nie przystępujemy do pływania na czczo - wzmożona przemiana materii osłabia nasz organizm,
11. Nie przeceniajmy swoich umiejętności pływackich. Jeśli chcemy wybrać się na dłuższą trasę pływacką, płynimy 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,
12. Nie wypływamy za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne,
13. Dzieci powinny bawić się w wodzie tylko pod opieką dorosłych, dobrze żeby miały złożone na sobie dmuchane rękawki, które pomogą dziecku utrzymać się na wodzie,
14. Zażywając kąpeli słonecznych zwracamy uwagę na osoby obok nas. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował naszej pomocy. Jeśli będziemy w stanie mu pomóc, to zrobimy to, ale w granicach swoich możliwości. Jeśli nie będziemy czuli się na siłach, to zaalarmujemy natychmiast inne osoby.

Tylko przestrzegając tych podstawowych zasad możemy sprawić, aby nasz wypoczynek nad wodą był bezpieczny i zakończył się szczęśliwie. Pamiętajmy, że bezpieczna kąpiel zależy tylko do nas samych!