



## Aktualności

# Bezpieczny wypoczynek nad wodą

2019-08-06, Wtorek

**Bądź bezpieczny nad wodą**

Nigdy nie wchodzić do wody po alkoholu i środkach odurzających

Nie wbiegać do wody rozgrzanym

Nie skacz do wody w nieznanymi miejscach

Nie wypływać na materacu daleko od brzegu

Pływać tylko w miejscach do tego wyznaczonych

Nie pływać bezpośrednio po posiłku

Stosuj się do poleceń ratownika

Założ kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym

Telefon alarmowy **112**

[rcb.gov.pl](http://rcb.gov.pl)

Dane statystyczne Krajowego Systemu Informacyjnego Policji (<http://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/utonięcia>), wskazują, że już w czerwcu br. utonęło 120 osób, a w lipcu br. 71 osób – wśród ofiar były również dzieci.

Mając na uwadze te tragedie oraz trwający jeszcze przez ok. miesiąc okres wakacyjny i związany z nim dłuższy czas przebywania dzieci i młodzieży na świeżym powietrzu przypominamy o zasadach bezpieczeństwa, w szczególności podczas wypoczynku nad wodą.

### Rady dla wypoczywających nad wodą:

1. Najbezpieczniejsza jest kąpiel w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników WOPR lub funkcjonariuszy Policji Wodnej.
2. Nie korzystaj z kąpeli w gliniankach, stawach, na żwirowiskach – mogą być bardzo zanieczyszczone, zarośnięte i głębokie; w razie zagrożenia nikt Cię nie usłyszy.
3. 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 (mostów, zapór, portów itp.).
4. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym wypoczywasz.
5. Dobrze jest znać oznaczenia obowiązujące na kąpielisku: biała flaga – kąpiel dozwolona, czerwona flaga – kąpiel zabroniona, brak flagi – nie ma dyżuru ratowników.
6. Jeśli Twoje dzieci są w wodzie, miej nad nimi ciągły nadzór (na moment nie spuszczać ich z oka), nawet wtedy, gdy umieją pływać. Jedno zachłyśnięcie może się skończyć utonięciem.
7. Obecność ratowników nie zwalnia rodziców lub opiekunów z obowiązku pilnowania dziecka. Odpowiedzialność za swoje dzieci zawsze ponoszą rodzice.
8. Nie pływać w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni Celsjusza, najlepsza temperatura to 22-25 stopni.
9. Nie pływać w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
10. Nie skacz do wody, gdy skóra jest nagrzana po bezpośrednim kontakcie ze słońcem. Przed wejściem do wody skorzystaj z prysznicy lub stopniowo ochlap klatkę piersiową, szyję i nogi – unikniesz wtedy wstrząsu termicznego,

skurczu lub omdlenia.

11. Nie przebywaj też za długo w wodzie, gdyż grozi to wychłodzeniem organizmu. Po wyjściu z wody trzeba się osuszyć i przebrać w suche ubranie.
12. Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania i zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych.
13. Nie skacz do wody w miejscach nieznanach, gdy nie wiesz, jaka jest głębokość wody i jak ukształtowane jest dno. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem! Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki na tzw. główkę. Pamiętaj też, żeby nie popychać innych kąpiących się i wypoczywających.
14. Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu.
15. Nie pływaj na czczo lub bezpośrednio po posiłku.
16. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, daleko od brzegu, podobnie jak inne gumowe zabawki (np. koło, rękawki, pontony).
17. Pływanie po zapadnięciu zmroku oraz w nocy jest bardzo niebezpieczne.
18. Korzystaj jedynie z pewnego i sprawnego sprzętu pływającego.
19. Na brzegu, szczególnie w słońcu, noś nakrycie głowy, smaruj się filrami ochronnymi. Najlepiej opalaj się w ruchu, np. grając w piłkę.
20. Jeżeli jesteś świadkiem udzielania pomocy człowiekowi wyciągniętemu z wody - nie przeszkadzaj ratownikom, nie komentuj ich działań, nie traktuj tej sytuacji instruktazowo. Tu toczy się walka o życie ludzkie.
21. Bawiąc się w wodzie, nie zakłócaj wypoczynku innym. Zadbaj o czyste kąpielisko - nie wrzucaj do wody żadnych śmieci, butelek, papierków, opakowań.
22. Nie krzycz nad wodą, nie rób niepotrzebnego hałasu, nie wzywaj pomocy dla żartu. Jeśli widzisz, że ktoś w wodzie lub na brzegu potrzebuje pomocy ratownika, najlepiej unieś obie ręce, krzyżuj i rozkładaj je nad głową.
23. Podczas pływania kajakiem, łódką czy żaglówką, pamiętaj zawsze o założeniu dziecku kamizelki ratunkowej z kołnierzem, która musi być dopasowana do jego wagi i wzrostu oraz koniecznie zapięta.
24. Dobrze jest wpisać do telefonu numer ratunkowy nad wodą - **601 100 100**. W razie wypadku zadzwoń, podając miejsce zdarzenia, opisując sytuację, stan osób poszkodowanych i ich liczbę. Koniecznie podaj swoje nazwisko. Nigdy nie przerywaj pierwszy rozmowy z dyżurnym!

[wszystkie aktualności](#)