

POLICJA ZACHODNIOPOMORSKA

<https://zachodniopomorska.policja.gov.pl/sz/aktualnosci/aktualnosci/49641,Woda-to-zywiol-nie-zapominaj-o-rozwadze-i-rozsadu.html>

2022-12-08, 00:32

WODA TO ŻYWIOŁ - NIE ZAPOMINAJ O ROZWADZE I ROZSĄDKU!

Data publikacji 10.08.2022

Przed nami kolejne upalne i słoneczne dni. Piękna pogoda sprzyja odpoczynkowi nad wodą. Sezon wakacyjny niedawno przekroczył półmetek, a woda nadal zbiera śmiertelne żniwo. Od początku wakacji utonęło w naszym województwie 10 osób. Po raz kolejny apelujemy - nie zapominajmy o rozwadze i rozsądku.



Każdego roku w całej Polsce odnotowujemy utonięcia. Od początku tegorocznych wakacji w wodach naszego regionu życie straciło już 10 osób, w samym lipcu 8.

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.

Aby wypoczynek nad wodą był bezpieczny, musimy pamiętać, że bezpieczeństwo nasze i naszych dzieci w tych miejscach zależy w dużej mierze od nas samych. Przestrzegajmy więc podstawowych zasad, które powinny obowiązywać podczas wypoczynku nad wodą.

Pamiętajmy:

- Bezpieczna kąpiel, to kąpiel w miejscu do tego przeznaczonym, które jest odpowiednio oznakowane i w którym nad bezpieczeństwem czuwa ratownik. „Dziki kąpieliska” zawsze mają nieznaną dno i głębokość, a woda w nich może być skażona. Nie wolno pływać też na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych.
 - Przestrzegajmy regulaminu kąpieliska, na którym przebywamy. Stosujmy się do uwag i zaleceń ratownika.
 - Nie pływajmy w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura to 22-25 stopni).
 - Nie pływajmy w czasie burzy, mgły (kiedy widoczność wynosi poniżej 50 metrów), gdy wieje porywisty wiatr.
 - Nie skaczmy rozgrzani do wody. Przed wejściem do wody zmoczmy nią klatkę piersiową, szyję, kark, krocze i nogi
- unikniemy wstrząsu termicznego.
- Nie pływajmy w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiemy, że występują zawirowania wody lub zimne

prądy.

- Nie skaczmy do wody w miejscach nieznanach. 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.

- Pamiętajmy, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak nadmuchiwane koło.
- Nigdy nie wchodzimy do wody i nie pływajmy po spożyciu alkoholu.
- Nie przystępujemy do pływania na czczo – wzmożona przemiana materii osłabia nasz organizm.
- Nie pływajmy również bezpośrednio po posiłku – zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może nieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.

- Nie przeceniajmy swoich umiejętności pływackich. Jeśli chcemy wybrać się na dłuższą trasę pływacką, płynmy 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.

- Nie wypływajmy za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.
- W przypadku złego samopoczucia, uczucia zimna – natychmiast wyjdźmy z wody.
- 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.

- Zażywając kąpiele 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 zaalarmujmy natychmiast inne osoby.

- Pływając żaglówkami, łódkami czy kajakami pamiętajmy o założeniu kapoka.
- Nie pływajmy żaglówkami, łódkami, czy kajakami będąc pod wpływem alkoholu, czy innych środków działających podobnie do alkoholu – za naruszenie tego zakazu grozi nam kara grzywny, a ponadto jest to niebezpieczne zarówno dla nas samych, jak i dla innych amatorów wodnych uroków.

- Wypływając na dłuższy rejs pamiętajmy, żeby wcześniej sprawdzić prognozę pogody.
- Przed wypłynięciem poinformujmy najbliższych lub znajomych dokąd, z kim i jakim sprzętem wypływamy oraz o przewidywanej porze powrotu.

Pamiętajmy o ważnych numerach telefonów nad wodą:

- **112 - OGÓLNY NUMER RATUNKOWY**
- **601 100 100 - WOPR**

NIE LEKCEWAŻMY WODY I NIE PRZECENIAJMY SWOICH UMIEJĘTNOŚCI !