

PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE NAD WODĄ!

Nad wodą liczy się wzmożona uwaga, ostrożność i przezorność wypoczywających oraz przebywających nad nią osób dorosłych, dzieci i młodzieży. Przenianie własnych możliwości podczas kąpieli i brak należytej opieki nad dziećmi mogą być tragiczne w skutkach.

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.

Zasady bezpiecznej kąpieli!

1. Pływaj tylko w miejscach strzeżonych czyli tam gdzie jest ratownik wodny. Bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice. Na kąpieliskach strzeżonych znajdziemy również dwa rodzaje flag: białą i czerwoną. Jeśli jest wywieszona biała flaga, wówczas kąpiel jest dozwolona. Flagą czerwoną oznacza zakaz kąpieli w danym miejscu. Nie wolno też pływać na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych.
2. Zapoznaj się i zawsze przestrzegaj regulamin kąpieliska, na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
3. Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni.
4. Nie pływaj w czasie burzy, mgły oraz gdy wieje porywisty wiatr.
5. Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję, głowę, aby uniknąć wstrząsu termicznego.
6. Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych.
7. Nie skacz do wody w miejscach nieznanych. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki "na główkę".
8. Nie baw się w przytapienie innych osób korzystających z wody, spychanie do wody z pomostów, z materacy.
9. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwaną koło.
10. Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu. Nie wolno również łączyć alkoholu z uprawianiem sportów wodnych.
11. 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 uczyn to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach to zawiadom właściwe służby oraz inne osoby.
12. Nie przystępuj do pływania na czczo - wzmożona przemiana materii osłabia Twój organizm.
13. Nie pływaj również bezpośrednio po posiłku - zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.
14. Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich. Jeżeli chcesz wybrać się na dłuższą trasę

plywacką, plyn asekurowany przez lodz.

15. Po kapieli nie jest wskazany duzy wysilek fizyczny. Nie przebywaj w wodzie zbyt dlugo ani tez nie wchodz do niej po zbyt krótkiej przerwie.

16. Intensywny wysilek wzмага laknienie i dlatego po ukończeniu plywania nalezy cos zjesć. Dzieci powinny zjesć obowiazkowo lekki posilek.

17. Nie wyplywaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Plywanie po zachodzie slonca jest niebezpieczne.

18. Nalezy szybko wyjsc z wody, gdy odczuwasz zmęczenie lub doznales skurczu miesni.

Pamietaj o numerach alarmowych!

- WOPR – Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe : 601 100 100

- Ogólnoeuropejski numer alarmowy: **112**

Pamietajmy, ze bezpieczna kapiel to zdrowie i zycie nasze oraz najblizszych i zalezy często od nas samych!