

KOMENDA POWIATOWA POLICJI W OPOCZNIE

<http://opoczno.policja.gov.pl>

2024-04-25, 17:31

Informacja

Strona znajduje się w archiwum.

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK NAD WODĄ

Najczęściej wypadki nad wodą są spowodowane wysoką temperaturą, brawurą, przez alkohol i brak opieki nad dziećmi. Wypoczynek nie zmienia się w tragedię, jeśli będziemy przestrzegać kilku prostych zasad.

1. Powinniśmy się kąpać tylko w miejscach strzeżonych, gdzie nad bezpieczeństwem czuwa ratownik, w miejscu do tego przeznaczonym, które jest odpowiednio oznakowane. Przestrzegajmy regulaminu kąpieliska, na którym przebywamy i stosujemy się do uwag i zaleceń ratownika
2. Dzieci powinny bawić się nad wodą tylko pod czujną opieką dorosłych, najlepiej aby były zabezpieczone w specjalne rękawki.
3. Nie skaczmy rozgrzani do wody. Przed całkowitym zanurzeniem w wodzie przyzwyczajmy organizm do zmiany temperatury - ochlapmy nią klatkę piersiową, szyję, kark, krocze i nogi - unikniemy wstrząsu termicznego, którego nasz organizm bardzo nie lubi
4. Pod żadnym pozorem nie wolno wchodzić do wody po wypiciu alkoholu.
5. Nie pływajmy w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiemy, że występują zawirowania wody lub zimne prądy
6. Skaczmy "na główkę" tylko na basenach. Dno naturalnego zbiornika może się zmienić w ciągu kilku dni.
7. Materace zostawmy na brzegu - nie wypływajmy na nich na środek jeziora a pływając żaglówkami, łódkami czy kajakami pamiętajmy o założeniu na siebie kapoka.

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. Ponadto nie zapominajmy, że należy zadbać o porządek w miejscu, w którym odpoczywamy.

Zażywając kąpeli słonecznych zwracajmy również 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.



