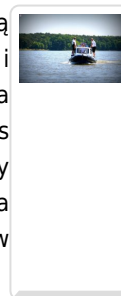


## KWP: APEL O ROZWAGĘ NAD WODĄ

Data publikacji 30.05.2018

**Do rozpoczęcia wakacji pozostało jeszcze kilka tygodni, ale coraz ładniejsza aura sprawia, że chętniej wypoczywamy nad wodą. Tymczasem by wypoczynek ten nie zmienił się w tragedię, wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad i zabrać ze sobą nad wodę również zdrowy rozsądek**

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.



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 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;
8. Pamiętajmy, że materac nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak nadmuchiwane koło;
9. Nigdy nie wchodzimy do wody, nie pływajmy 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, pływamy asekurowani przez łódź lub przynajmniej w towarzystwie jeszcze jednej osoby. Na głowie powinniśmy mieć założony czeppek, aby być widocznym dla innych w wodzie. Można do tego celu użyć bojki na szelkach;
12. Nie wypływajmy 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 zwracajmy 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;

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!

R.L.R.