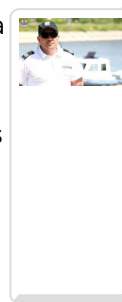


## KWP: ZADBAJMY O BEZPIECZNY WYPOCZYNEK NAD WODĄ

Data publikacji 11.06.2019

**Słoneczna pogoda, wysokie temperatury sprawiają, że najchętniej wypoczywamy nad wodą. Za kilka dni koniec roku szkolnego więc amatorów wodnych kąpeli będzie coraz więcej. Niestety przecenienie własnych umiejętności podczas kąpieli i niedostateczna opieka nad dziećmi mogą być tragiczne w skutkach. By czas spędzony nad wodą upłynął miło i bezpiecznie pamiętajmy o zdrowym rozsądku i podstawowych zasadach bezpieczeństwa.**

Panująca obecnie aura sprawia, że właśnie nad wodą wypoczywamy najchętniej. Za kilka dni koniec roku szkolnego więc amatorów wodnych kąpeli będzie coraz więcej. Pamiętajmy by podczas tego wypoczynku zachować przede wszystkim ostrożność i zdrowy rozsądek. Niestety przecenianie własnych umiejętności podczas kąpieli i niedostateczna opieka nad dziećmi mogą być tragiczne w skutkach.



### **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;
3. Nie pływajmy w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura to 22-25 stopni);
4. Nie skaczmy rozgrzani do wody.
5. Nie pływajmy w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiemy, że występują zawirowania wody lub zimne prądy;
6. Nie skaczmy do wody w miejscach nieznanach. Może to się skończyć poważnym urazem, kalectwem, a nawet śmiercią;
7. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki „na główkę”, dno naturalnego zbiornika może się zmienić w ciągu kilku dni;
8. Pamiętajmy, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak nadmuchiwane koło;
9. Nigdy nie wchodzimy do wody, nie pływajmy po spożyciu alkoholu - to najkrótsza droga do tragedii;
10. 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.

W ubiegłym roku od czerwca do sierpnia na terenie województwa lubelskiego doszło do 8 utonięć.

R.L.R.