

Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego

<http://czkw.kielce.uw.gov.pl/czk/aktualnosci-i-komunikat/aktualnosci/13746,Bezpieczenstwo-nad-woda.html>
2019-10-14, 15:47

Bezpieczeństwo nad wodą

Wypoczynek nad wodą jest jedną z najpopularniejszych form spędzania wolnego czasu. Słoneczna pogoda i wysokie temperatury sprzyjają wyborom miejsc znajdujących się w pobliżu zbiorników wodnych. Łatwo zapomnieć, że woda, nawet ta z pozoru bezpieczna i spokojna, jest groźnym żywiołem.

Planując wypoczynek należy pamiętać o tym, by wybierać takie miejsca, gdzie plaże są strzeżone. Jednak nawet wypoczynek pod okiem ratownika nie zwalnia nas od zachowania zdrowego rozsądku i od zapewnienia należytej opieki naszym dzieciom. Podczas zabawy mogą oddalić się niepostrzeżenie i zagubić w tłumie plażowiczów.

Decydując się na kąpiel, trzeba pamiętać o tym była ona bezpieczna. Należy stosować się do zasad:

- pływać tylko w miejscach do tego wyznaczonych,
- stosować się do poleceń ratownika (m.in. zwracać uwagę na kolory flagi na kąpielisku – biała – kąpiel dozwolona, czerwona – zakaz kąpieli),
- nie wbiegać do wody rozgrzanym, aby nie doznać wstrząsu termicznego,
- nie skakać do wody w nieznanach miejscach, zwłaszcza „na główkę”, może to skończyć się śmiercią lub kalectwem,
- nie wypływać na materacu daleko od brzegu,
- NIGDY nie pływać po wypiciu alkoholu, nie pływać bezpośrednio po posiłku – zimna woda może doprowadzić do skurczów żołądka,
- nie wypływać poza wyznaczony teren kąpieliska.

Pływając łódką, żaglówką, kajakiem czy rowerem wodnym pod żadnym pozorem nie wolno zdejmować kapoka. W przypadku wywrotki lub nieoczekiwanego wpadnięcia do wody może on uratować nam życie. Żeglarze powinni na bieżąco śledzić prognozy pogody, aby w miarę możliwości unikać zagrożenia związanego z nagłą zmianą aury.

Wypoczynek nad wodą to również opalanie. Należy chronić skórę przed poparzeniami stosując preparaty z odpowiednim dla naszej karnacji filtrem UV. Przed słońcem trzeba także zabezpieczyć oczy zakładając okulary z filtrem UV oraz głowę zakładając chustkę lub kapelusz. Nie warto nosić okularów bez odpowiedniej ochrony przed promieniowaniem. Bardziej szkodzą naszym oczom niż pomagają.

PAMIĘTAJ!

Pływanie po alkoholu, brawura i przecenianie swoich umiejętności, pozostawianie dzieci bez odpowiedniej opieki oraz skoki do wody „na główkę” są najczęstszymi przyczynami utonięć.

Źródło: <https://rcb.gov.pl/>

Bądź bezpieczny nad wodą

	Nigdy nie wchodź do wody po alkoholu i środkach odurzających		Nie wbiegaj do wody rozgrzanym
	Nie skacz do wody w nieznanymi miejscach		Nie wypływaj na materacu daleko od brzegu
	Pływaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych		Nie pływaj bezpośrednio po posiłku
	Stosuj się do poleceń ratownika		Założ kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym

Telefon alarmowy **112**

rcb.gov.pl

Pliki do pobrania

[Poradnik: Bezpieczny urlop](#) 1.37 MB Data publikacji : 02.07.2018 08:18

[Poradnik: Jak przygotować się na upał](#) 461.51 KB Data publikacji : 02.07.2018 08:19

[Poradnik: Jak przygotować się na burzę](#) 390.79 KB Data publikacji : 02.07.2018 08:21

[Drukuj](#)

[Generuj PDF](#)

[Powiadom](#)

[Powrót](#)