

Aby wypoczynek nad wodą był bezpieczny

Policjanci przypominają o podstawowych zasadach bezpiecznego wypoczynku nad wodą:

- należy kąpać się tylko w miejscach strzeżonych, tam gdzie jest ratownik;
- dzieci powinny bawić się w wodzie tylko pod opieką osób dorosłych, dobrze żeby miały założone na siebie nadmuchiwane rękawki, które pomogą dziecku utrzymać się na wodzie;
- pod żadnym pozorem nie wolno wchodzić do wody po alkoholu;
- wchodząc do wody po dłuższym czasie spędzonym na słońcu trzeba pamiętać o stopniowym moczeniu ciała, aby przyzwycząć je do niższej temperatury – w ten sposób można uniknąć szoku termicznego;
- pływając na materacach należy trzymać się blisko brzegu – nie wypływać nimi na środek jeziora;
- korzystając ze sprzętu wodnego (np. żaglówka, łódka, kajak) trzeba pamiętać o założeniu kamizelki ratunkowej;
- przed wypłynięciem w dłuższy rejs należy pamiętać o wcześniejszym sprawdzeniu prognozy pogody.

Najczęstszymi przyczynami utonięć są:

- pływanie w stanie nietrzeźwym. Alkohol powoduje zaburzenia zmysłu, równowagi i orientacji!
- brak umiejętności pływania
- brawura, przecenianie swoich sił i umiejętności pływackich
- niedocenianie niebezpieczeństwa w wodzie
- pływanie w miejscach zabronionych
- skoki "na główkę" do wody w nieznanym miejscu
- pływanie obok statków, barek i łodzi motorowych, w pobliżu śluz i zapór wodnych
- siadanie na rufie kajaku lub na burcie łodzi
- nieumiejętność postępowania w przypadku wywrócenia się kajaka lub łodzi
- lekkomyślna zabawa polegająca na wrzucaniu innych do wody oraz zanurzaniu osób pływających

źródło informacji – www.podlaska.policja.gov.pl