

Bezpieczny wypoczynek nad wodą

Sprzyjająca pogoda, wysokie temperatury i słońce sprawiają, że właśnie nad wodą wypoczywamy najchętniej. Przecenienie własnych umiejętności podczas kąpieli, niedostrzeganie zagrożeń, niedostateczna opieka nad dziećmi oraz korzystanie z kąpieli pod wpływem alkoholu mogą skończyć się tragiczne. Policja apleuje o rozważę.

Wielu tragedii, do których każdego dnia dochodzi nad akwenami wodnymi można byłoby prawdopodobnie uniknąć, gdyby ludzie pamiętali o zachowaniu podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie wypoczynku nad wodą. Pamiętajmy więc o tym, że bezpieczna kąpiel, to kąpiel w miejscu do tego przeznaczonym, które jest odpowiednio oznakowane i w którym nad bezpieczeństwem czuwa ratownik. "Dzikie kąpieliska" zawsze mają nieznane dno i głębokość, a woda w nich może być skażona. Nie zapominajmy także:

- o tym, że bezpieczna kąpiel to kąpiel w miejscu do tego przeznaczonym, które jest odpowiednio oznakowane i w którym nad bezpieczeństwem czuwa ratownik;
- Przestrzegajmy regulaminu kąpieliska, na którym przebywamy;
- Nie korzystajmy z kąpielisk o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura to 22-25 stopni);
- Nie skaczmy rozgrzani do wody. Przed wejściem do akwenu dobrze jest ochlapać się wodą - unikniemy wstrząsu termicznego;
- Nie pływajmy w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiemy, że występują zawirowania wody lub zimne prądy;
- Nie skaczmy do wody w miejscach nieznanach. Możemy doznać poważnego urazu, a to z kolei może zakończyć się kalectwem, a nawet śmiercią;
- Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki „na główkę”, dno naturalnego zbiornika może się zmienić w ciągu kilku dni;
- Pamiętajmy, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak nadmuchiwane koło;
- Nigdy nie wchodźmy do wody, nie pływajmy po spożyciu alkoholu - to najkrótsza droga do tragedii;
- 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.

za: <http://www.policja.pl/>