

# 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 miej scach 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.

**JEŻELI WIDZISZ  
POTRZEBUJĄCEGO POMOCY  
NIE BĄDŹ OBOJĘTNY  
MOŻESZ PRZEKAZAĆ INFORMACJĘ  
O JEGO MIEJSCU PRZEBYWANIA  
ZADZWOŃ!**

pod jeden z poniższych bezpłatnych numerów  
czynnych całą dobę:

112 Numer Alarmowy