

## Bezpieczny wypoczynek nad wodą - Policja ostrzega

Wiele osób wybiera wypoczynek nad wodą, często jednak ignoruje zasady bezpieczeństwa, których nieprzestrzeganie może prowadzić do tragedii. Policjanci apelują o rozsądek, ostrożność i przestrzeganie podstawowych zasad bezpieczeństwa nad wodą. Przyczyną większości wypadków nad wodą należy upatrywać w nadmiernej brawurze osób zażywających kąpeli, często połączonej z alkoholem, słabym rozeznaniu zbiornika oraz brakiem umiejętności.

---

### Pamiętajmy:

- Na wypoczynek wybieramy miejsca do tego przeznaczone, odpowiednio oznakowane, w których nad bezpieczeństwem czuwa ratownik. Nie wolno pływać też na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych.
- Przestrzegamy regulaminu kąpieliska, na którym przebywamy.
- Stosujemy się do uwag i zaleceń ratownika.
- Dzieci powinny bawić się w wodzie tylko pod opieką dorosłych; obrze żeby miały złożone na siebie dmuchane rękawki, które pomogą dziecku utrzymać się na wodzie.
- Nigdy nie wchodzimy do wody i nie pływamy po spożyciu alkoholu.
- Nie przeceniamy swoich umiejętności pływackich. Jeśli chcemy wybrać się na dłuższą trasę pływacką, płynimy asekurowani przez łódź lub przynajmniej w towarzystwie jeszcze jednej osoby. Nie skaczmy rozgrzani do wody.
- Przed wejściem do wody zmoczmy nią klatkę piersiową, szyję, kark, krocze i nogi – unikniemy wstrząsu termicznego.
- Nie skaczmy do wody w miejscach nieznanach. Może to się skończyć poważnym urazem, kalectwem, a nawet śmiercią. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki „na główkę”, dno naturalnego zbiornika może się zmienić w ciągu kilku dni.
- Nie pływamy w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura to 22-25 stopni).
- Nie pływamy w czasie burzy, mgły (kiedy widoczność wynosi poniżej 50 metrów), gdy wieje porywisty wiatr.
- Nie wypływamy za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.
- Zażywając kąpeli słonecznych zwracamy uwagę na osoby obok nas. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował naszej pomocy. Jeśli będziemy w stanie mu pomóc, to zrobimy to, ale w granicach swoich możliwości. Jeśli nie będziemy czuli się na siłach, to zaalarmujmy natychmiast inne osoby.
- Pamiętajmy, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak nadmuchiwane koło. Pływając żaglówkami, łódkami czy kajakami pamiętajmy o założeniu kapoka.
- Wypływając na dłuższy rejs pamiętajmy, żeby wcześniej sprawdzić prognozę pogody.
- Przed wypłynięciem poinformujmy najbliższych lub znajomych dokąd, z kim i jakim sprzętem wypływamy oraz o przewidywanej porze powrotu.

### Najczęstszymi przyczynami utonięć są:

- Brak umiejętności pływania.
- Brawura, przecenianie swoich sił i umiejętności pływackich.
- Pływanie w stanie nietrzeźwym. Alkohol powoduje zaburzenia zmysłu, równowagi i orientacji!
- Lekkomyślna zabawa polegająca na wrzucaniu innych do wody oraz zanurzaniu osób pływających.
- Pływanie w miejscach zabronionych.
- Skoki "na główkę" do wody w nieznanym miejscu.
- Siadanie na rufie kajaku lub na burcie łodzi.
- Nieumiejętność postępowania w przypadku wywrócenia się kajaka lub łodzi.

**Nie zapominajmy, że należy zadbać o porządek w miejscu, w którym odpoczywamy. Pamiętajmy, że podczas naszego urlopu złodzieje nie próżnują. Zwracamy uwagę na rzeczy osobiste, które zabieramy ze sobą na plażę. Tylko przestrzegając tych podstawowych zasad możemy sprawić, aby nasz wypoczynek nad wodą był bezpieczny i zakończył się szczęśliwie.**

---

Inf. BP KGP