

POLICJA MAZOWIECKA

<https://www.mazowiecka.policja.gov.pl/ra/dzialania-policji/aktualnosci/42838,Bezpieczne-wakacje-2020-Wypoczynek-nad-woda.html>

2020-12-03, 05:31

„BEZPIECZNE WAKACJE 2020. WYPOCZYNEK NAD WODĄ”

W trosce o to, aby okres wakacyjny był czasem radości i bez troski dzieci i młodzieży, mazowiecka Policja, co roku organizowała pokaz instruktażowy pn. „Bezpieczna kąpiel”, który przez ostatnie 11 lat stał się już tradycją i był dniem inauguracji sezonu wodnego na Mazowszu oraz rozpoczynał okres letniego wypoczynku. Niestety, ze względu na obostrzenia spowodowane pandemią koronawirusa, w tym roku - wyjątkowo, akcja ta nie mogła być zorganizowana. Jednakże, by letni wypoczynek nad wodą nie zmienił się w tragedię, mazowieccy policjanci przygotowali garść porad dla każdego, kto w swoich wakacyjnych planach uwzględnił choćby krótkotrwały pobyt nad wodą.

Wakacje rozpoczęły się w najlepsze! Coraz częściej można spotkać osoby, które czas wolny postanowiły spędzić nad wodą, korzystając z kąpeli i innych form rekreacji. Wokół mazowieckich akwenów z każdym dniem widać większy ruch, dlatego nad bezpieczeństwem mieszkańców oraz turystów wypoczywających na wodzie i w jej pobliżu, niezmiennie czuwają mazowieccy policjanci, w tym również policyjni wodniacy, którzy wykorzystując specjalistyczny sprzęt, przez cały sezon urlopowo-wakacyjny, oprócz najbardziej obleganych obszarów, patrolować będą również tzw. dzikie kąpieliska.

Pamiętajmy jednak, że woda to niezwykle groźny żywioł, który nie toleruje błędów. Spędzając czas na wodzie bądź w jej bezpośrednim sąsiedztwie, musimy zachować szczególną czujność, rozwagę i racjonalnie oceniać swoje umiejętności pływackie. W największym stopniu to od nas samych zależy bezpieczeństwo nasze i naszych najbliższych, a podczas zabaw w wodzie i jej pobliżu wystarczy chwila, aby relaks zamienił się w osobistą tragedię.

Nie napawa optymizmem fakt, że wakacje trwają zaledwie od tygodnia, a na terenie Mazowsza utonęły już 3 osoby (12 od początku tego roku). Najczęstszym powodem tego typu wypadków jest alkohol, brawura, bądź wybieranie nieodpowiednich miejsc do kąpeli czy przecenianie swoich umiejętności połączone z brakiem wyobraźni. Do tego wśród przyczyn zdarzają się również skurcze, wstrząsy termiczne, zimne prądy czy wchodzenie do wody przy różnego typu schorzeniach, a także nieszczęśliwe wypadki.

Mazowiecka Policja przypomina, że aby wypoczynek był bardziej bezpieczny wystarczy zabrać ze sobą nad wodę zdrowy rozsądek i przestrzegać zasad specjalnie opracowanego przez policjantów Dekalogu bezpiecznego wypoczynku nad wodą:

1. Korzystaj tylko z kąpielisk strzeżonych!

Bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach gdzie kąpiel jest zakazana i w żadnym wypadku nie należy tego robić. O zakazie informują znaki i tablice. Nie pływaj na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych.

2. Nie ufaj kolorowym kółkom i rękawkom, pilnuj kąpiące się dzieci!

Dzieci nie zdają sobie sprawy z niebezpieczeństwa, dlatego powinny korzystać z kąpielisk tylko pod nadzorem osób dorosłych. Pamiętaj, że obecność ratownika czy policjanta nie zwalnia Cię z odpowiedzialności za dziecko. Stale przypominaj dzieciom zasady bezpiecznego przebywania nad wodą.

3. Nie baw się w podtapianie innych osób korzystających z wody!

Spychanie do wody z pomostów czy materacy może skończyć się tragicznie. Zabawy w wodzie powinny być

dostosowane do Twoich umiejętności pływackich, wykluczające ryzyko i eskalację niebezpiecznych zachowań (brutalności, agresji, rywalizacji i wygłupów).

4. Nie nadużywaj alkoholu podczas wypoczynku nad wodą, a po jego wypiciu pamiętaj, by w takim stanie nie kąpać się i nie korzystać ze sprzętów wodnych!

Alkohol zaburza ocenę własnych możliwości pływackich i skłania do brawury, zwiększa też prawdopodobieństwo szoku termicznego oraz osłabia organizm.

5. Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich!

Jeśli chcesz wybrać się wplaw w dłuższą trasę, płyn asekurowany przez łódź lub przynajmniej w towarzystwie jeszcze jednej osoby. Na głowę załóż czepek, aby być widocznym dla innych w wodzie. Możesz do tego celu użyć również bojki na szelkach.

6. Zażywając kąpeli słonecznych, zwracaj uwagę na osoby wypoczywające obok!

Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował Twojej pomocy. Jeśli będziesz w stanie mu pomóc, to uczyn to, ale w granicach swoich możliwości. Jeśli nie będziesz czuł się na siłach, to zaalarmuj natychmiast inne osoby i służby ratunkowe.

7. Nie skacz do wody w miejscach nieznanach!

Może to się skończyć poważnym urazem, kalectwem, a nawet śmiercią. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki „na główkę”, gdyż dno naturalnego zbiornika może się zmienić w ciągu kilku dni, i nie będziesz w stanie ocenić, co znajduje się pod wodą.

8. Korzystaj tylko ze sprawnego i atestowanego sprzętu wodnego!

Pamiętaj o tym, że wszystkie osoby przebywające na takim sprzęcie, powinny mieć na sobie specjalne kamizelki, a w szczególności dzieci i ci dorośli, którzy pływają słabo lub w ogóle nie potrafią pływać.

9. Nie pływaj w trudnych warunkach atmosferycznych!

Pływanie w czasie burzy, mgły (gdy widoczność jest mniejsza niż 50 m) i gdy wieje porywisty wiatr jest bardzo niebezpieczne, podobnie jak pływanie w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni. Wypływając na dłuższy rejs pamiętaj, żeby wcześniej sprawdzić prognozę pogody. Nie wypływaj także za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku.

10. Nie wchodź rozgrzany do wody!

Przed wejściem do wody po opalaniu lub intensywnym wysiłku fizycznym, najpierw ochlap nią klatkę piersiową, szyję, krocze i nogi - unikniesz wstrząsu termicznego, którego nasz organizm bardzo nie lubi.

Zadbajmy o to, aby wypoczynek nad wodą wiązał się tylko z miłymi wspomnieniami, a nie z osobistą tragedią.



