

# KPP W OSTROWI MAZOWIECKIEJ

<https://www.mazowiecka.policja.gov.pl/wor/dzialania-policji/aktualnosci/70538,Szukajac-ochlody-nad-woda-wyberaj-bezpieczne-kapieliska.html>  
2023-03-29, 12:25

## SZUKAJĄC OCHŁODY NAD WODĄ WYBIERAJ BEZPIECZNE KAPIELISKA

Data publikacji 20.08.2022

**Upalne lato trwa, szukając ochłody nad wodą pamiętajmy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa aby bezpiecznie wrócić do domu.**



Ostrożność i rozsądek wypoczywających nad wodą to podstawa podczas letnich kąpeli. Niestety alkohol, przecenianie własnych umiejętności pływackich czy nieodpowiednia opieka nad dziećmi mają często tragiczny finał. Podczas wycieczek i aktywnego wypoczynku nie trudno o tragedię. Aby ten czas zakończył się tylko miłymi wspomnieniami pamiętajmy o podstawowych zasadach obowiązujących podczas pobytu nad wodą.

Ostrowscy funkcjonariusze w trosce o bezpieczeństwo mieszkańców powiatu wraz z rozpoczęciem wakacji aż do ich zakończenia sprawdzają miejsca gdzie mogą kąpać się osoby pomimo obowiązującego zakazu.

Pamiętaj:

- kąp się w miejscach tylko strzeżonych przez ratowników,
- postępuj zgodnie z regulaminem kąpieliska, wykonuj polecenia ratownika,
- nie zakłócaj wypoczynku i kąpeli innych osób,
- nie hałasuj,
- nie zostawiaj po sobie śmieci,
- nie wszczynaj fałszywych alarmów,
- nie skacz do wody gdy nie jesteś pewien jej głębokości,
- nie pływaj sam,
- korzystaj z urządzeń i sprzętu do pływania zgodnie z regulaminem kąpieliska lub basenu,

Gdzie wolno się kąpać:

- boje koloru czerwonego oznaczają strefę dla osób nie potrafiących pływać, głębokość wody wynosi tam do 120 cm,
- za tą strefą znajduje się "pas bezpieczeństwa" szerokości 5 m i głębokości do 130 cm,
- za strefą dla niepotrafiących pływać znajduje się strefa dla umiejących pływać oznaczona bojami koloru żółtego gdzie głębokość wody wynosi do 4 m,
- nie wypływaj poza wyznaczone strefy,

Kiedy można się kąpać:

- gdy na kąpielisku jest wywieszona flaga koloru białego,
- gdy temperatura wody wynosi ponad 18 stopni C, najlepiej gdy wynosi od 22 do 25 stopni C,
- gdy temperatura powietrza jest wyższa o 4 - 5 stopni C od temperatury wody,
- gdy jesteś wypoczęty, rób przerwy między kolejnymi kąpielami,

Gdzie nie można się kąpać:

- w miejscach nie strzeżonych przez ratowników,
- przy falochronach,
- przy zaporach wodnych i mostach,
- w stawach hodowlanych i basenach przeciwpożarowych
- w pobliżu kanałów ściekowych,
- na trasach żeglugowych, w portach i przystaniach wodnych,
- w miejscach o bagnistym dnie i nieregularnych wysokich brzegach

Zanim zaczniesz kąpiel:

- zrób kilka ćwiczeń, pompki, przysiady, skłony,
- zanurzaj się stopniowo, nie skacz do wody,
- schłódź wodą kark, twarz i klatkę piersiową w okolicy serca,

Kiedy nie można się kąpać:

- gdy wywieszona jest flaga koloru czerwonego,
- gdy jesteś zmęczony lub źle się czujesz,
- gdy jest Ci zimno,
- po intensywnym opalaniu,
- po obfitym posiłku lub gdy jesteś głodny,
- gdy woda ma temperaturę poniżej 14 stopni C,
- po zmroku, gdy na zewnątrz jest ciemno,
- gdy nadchodzi burza,
- gdy fala na morzu przekracza 70 centymetrów,
- gdy na rzece występują silne prądy.

Natychmiast wyjdź z wody:

- gdy ratownik nakazuje wyjście z wody lub wywiesza czerwoną flagę,
- gdy jest Ci zimno lub masz dreszcze,
- gdy jesteś zmęczony lub masz skurcz mięśni,
- gdy pogorszyła się pogoda.

Jak się bezpiecznie opalać:

- przed opalaniem posmaruj skórę kremem lub olejkiem z filtrem,
- używaj nakrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych,
- opalaj się w ruchu np grając w piłkę,

- przy pierwszym opalaniu skróć czas przebywania na słońcu,
- nie opalaj się w czasie największego nasłonecznienia czyli w południe,
- pij dużo wody,
- po opalaniu a przed wejściem do wody schłodź ciało,
- nie plażuj na wydmach i pomostach

W przypadku:

- wychłodzenia - wykonaj kilka ćwiczeń załóż suchą odzież,
- przegrzania - skorzystaj z chłodnego natrysku lub schłodź wodą kark, klatkę piersiową i głowę, przejdź w zacienione miejsce, pij dużo wody,
- zmęczenia - podczas pływania połóż się na wodzie na plecach, oddychaj spokojnie, poproś o pomoc inne osoby pływające obok,
- skurczu mięśni - przybierz wygodną pozycję, rozciągnij mięsień następnie rozmasuj bolące miejsce,
- zachłyśnięcia wodą - utrzymaj twarz nad powierzchnią wody w pochyleniu ciała do przodu, postaraj się opanować kaszel i wyrównać oddech, natychmiast wyjdź z wody żeby odpocząć,
- zaplątania w wodorosty - spokojnie połóż się na wodzie na plecach i bez gwałtownych ruchów postaraj się usunąć wodorosty utrzymując poziomą pozycję ciała

Jeżeli życie lub zdrowie innych osób będzie zagrożone natychmiast powiadom odpowiednie służby pod nr tel alarmowy 112.

mł.asp Marzena Laczowska