

Pamiętajmy, aby wypoczynek nad wodą był nie tylko przyjemny, ale przede wszystkim bezpieczny. Warto zastosować się do poniższych zaleceń:

1. Najbezpieczniejsza jest kąpiel w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników WOPR lub funkcjonariuszy Policji Wodnej.
2. Nie korzystaj z kąpeli w gliniankach, stawach, na żwirowiskach – mogą być bardzo zanieczyszczone, zarosnięte i głębokie. W razie zagrożenia nikt Cię nie usłyszy.
3. Bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana. Informuj o tym znaki i tablice. Nie wolno też pływać na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych (mostów, zapór, portów itp.).
4. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym wypoczywasz.
5. Dobrze jest znać oznaczenia obowiązujące na kąpielisku: biała flaga – kąpiel dozwolona, czerwona flaga – kąpiel zabroniona, brak flagi – nie ma dyżuru ratowników.
6. Jeśli Twoje dzieci są w wodzie, miej nad nimi ciągły nadzór, nawet wtedy, gdy umieją pływać. Jedno zachłyśnięcie może się skończyć utonięciem.
7. Obecność ratowników nie zwalnia rodziców lub opiekunów z obowiązku pilnowania dziecka. Odpowiedzialność za swoje dzieci zawsze ponoszą rodzice.
8. Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni Celsjusza, najlepsza temperatura to 22-25 stopni.
9. Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
10. Nie skacz do wody, gdy skóra jest nagrzana po bezpośrednim kontakcie ze słońcem. Przed wejściem do wody skorzystaj z prysznica lub stopniowo ochlap klatkę piersiową, szyję i nogi – unikniesz wtedy wstrząsu termicznego, skurczu lub omdlenia.
11. Nie przebywaj też za długo w wodzie, gdyż grozi to wychłodzeniem organizmu. Po wyjściu z wody należy się osuszyć i przebrać w suche ubranie.
12. Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania i zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych.
13. Nie skacz do wody w miejscach nieznanych, gdy nie wiesz, jaka jest głębokość wody i jak ukształtowane jest dno. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem! Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki na tzw. „główkę”. Pamiętaj też, żeby nie popychać innych kąpiących się i wypoczywających.
14. Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu.
15. Nie pływaj na czczo lub bezpośrednio po posiłku.
16. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, daleko od brzegu, podobnie jak inne gumowe zabawki (np. koło, rękawki, ponton).
17. Pływanie po zapadnięciu zmroku oraz w nocy jest bardzo niebezpieczne.
18. Korzystaj jedynie z pewnego i sprawnego sprzętu pływającego.
19. Na brzegu, szczególnie w słońcu, noś nakrycie głowy, smaruj się filrami ochronnymi. Najlepiej opalaj się w ruchu, np. grając w piłkę.
20. Jeżeli jesteś świadkiem udzielania pomocy człowiekowi wyciągniętemu z wody – nie przeszkadzaj ratownikom, nie komentuj ich działań, nie traktuj tej sytuacji instruktazowo. Tu toczy się walka o życie ludzkie.
21. Bawiąc się w wodzie, nie zakłócaj wypoczynku innym. Zadbaj o czyste kąpielisko – nie wrzucaj do wody żadnych śmieci, butelek, papierków, opakowań.
22. Nie krzycz nad wodą, nie rób niepotrzebnego hałasu, nie wzywaj pomocy dla żartu. Jeśli widzisz, że ktoś w wodzie lub na brzegu potrzebuje pomocy ratownika, najlepiej unieś obie ręce, krzyżuj i rozkładaj je nad głową.
23. Podczas pływania kajakiem, łódką czy żaglówką, pamiętaj zawsze o założeniu dziecku

kamizelki ratunkowej z kołnierzem, która musi być dopasowana do jego wagi i wzrostu oraz koniecznie zapięta.

24. Gdy poczujesz skurcz mięśni w nodze podczas kąpieli, nie wpadaj w panikę. Jeśli ktoś jest w pobliżu, wezwij go na pomoc. Jeśli nie ma nikogo, połóż się na plecach, spokojnie oddychaj, wyprostuj nogę w kolanie i zegnij stopę w stawie skokowym, mocno przyciągając ją do siebie.

25. Dobrze jest wpisać do telefonu numer ratunkowy nad wodą – 601 100 100. W razie wypadku zadzwoń, podając miejsce zdarzenia, opisując sytuację, stan osób poszkodowanych i ich liczbę. Koniecznie podaj swoje nazwisko. Nigdy nie przerywaj pierwszy rozmowy z dyżurnym!

Jeśli jesteś świadkiem wypadku, w wyniku którego zdrowie lub życie ofiary jest zagrożone, ważne, abyś umiał podjąć czynności ratunkowe.

Oprac. na podstawie straz.gov.pl