# Bezpieczeństwo nad wodą

Okres letni – okres wypoczynku, ale i zagrożeń jakie z sobą niesie. Dlatego bardzo ważne jest zadbanie o bezpieczeństwo swoje i najbliższych.

Planując wypoczynek nad wodą, zapoznaj się z poniższymi radami i wskazówkami, które pozwolą Ci uniknąć niepotrzebnej tragedii oraz spędzić bezpiecznie wakacje i czas wolny.

**Rady dla wypoczywających nad wodą**

1. Najbezpieczniejsza jest kąpiel w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników WOPR lub funkcjonariuszy Policji Wodnej.
2. Nie korzystaj z kąpieli w gliniankach, stawach, na żwirowiskach – mogą być bardzo zanieczyszczone, zarośnięte i głębokie; w razie zagrożenia nikt Cię nie usłyszy.
3. Bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana. Informują 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 (na moment nie spuszczaj ich z oka), 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 trzeba 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, pontony).
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 filtrami 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 instruktażowo. 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. 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!

**Dzieci nad wodą – o tym warto pamiętać!**

1. Gdy wybierasz się z maluchami na popularną plażę, załóż im koniecznie opaski z numerem telefonu. W zabawie niechcący mogą się zbyt oddalić od Ciebie, a w tłumie łatwo stracą orientację. Nigdy nie puszczaj ich samych do wody. Wchodź z nimi. Dziecko może się utopić i na płyciźnie, wystarczy, że zachłyśnie się wodą, np. gdy zaleje je przybrzeżna fala. Zwracaj uwagę na znaki bezpieczeństwa nad wodą!
2. Nawet jeśli jesteś dobrym pływakiem, nie bagatelizuj kwestii bezpieczeństwa nad wodą.
3. Człowiek tonie szybko i w ciszy. Obserwuj to, co się wokół Ciebie dzieje.

**W sytuacji zagrożenia nie wpadaj w panikę. Oto typowe niebezpieczeństwa związane z aktywnym wypoczynkiem nad wodami oraz sposoby radzenia sobie w sytuacji trudnej:**

1. Kurcz mięśnia - spowodowany zmęczeniem mięśni i niską temperaturą, wykonaniem gwałtownego ruchu. Objawia się silnym bólem, uniemożliwiającym pływanie.

**- zachowaj spokój, postaraj się rozciągnąć bolący mięsień, skorzystaj z pomocy innych osób.**

2. Nadmierne wychłodzenie organizmu - spowodowane długotrwałym pływaniem w zimnej wodzie. Objawia się uczuciem zimna, dreszczami, "gęsią skórką", zasinieniem skóry. Mogą wystąpić zaburzenia świadomości, senność, zatrzymanie krążenia.

**- natychmiast wyjdź z wody, wysusz i ogrzej ciało, okryj się ciepło. W sytuacji gdy nie możesz wyjść z wody wzywaj pomocy.**

3. Zachłyśnięcie się wodą - objawy to krztuszenie się, kaszel, utrudnienie oddychania.

**- zachowaj spokój, kaszel ułatwia usunięcie przeszkody w drogach oddechowych. Skorzystaj z pomocy przyborów pływackich oraz pomocy innych osób.**

4. Wyczerpanie sił pływaka - spowodowane zbyt długim pływaniem, niedostosowaniem możliwości kondycyjnych do wysiłku. Objawia się ogólnym osłabieniem, zmęczeniem oraz niemożnością kontynuowania pływania.

**- należy spokojnie położyć się na wodzie na plecach, oddychać spokojnie i odpoczywać. Skorzystaj z pomocy innych osób.**

5. Poruszanie się w wodzie o silnym prądzie silny prąd rzeki, morza może oddalić pływaka od brzegu i uniemożliwić mu powrót. Istnieje niebezpieczeństwo uderzenia w napotkane przeszkody.

**- staraj się nie płynąć pod prąd, poddać się sile wody i wypłynąć ze strefy działania prądów.**

**- na morzu próbuj płynąć wzdłuż brzegu, na rzece staraj się ułożyć w pozycji na plecach z nogami skierowanymi do przodu lub osłaniaj ciało przed urazami trzymając ręce przed sobą. Wzywaj pomocy.**

6. Silne falowanie - zakłóca rytm pływania, może być przyczyną zachłyśnięcia.

**- połóż się na wodzie, pozwól unosić się fali, odpoczywaj, staraj się płynąć na grzbiecie fali. Unikaj pływania gdy fale są zbyt silne.**

7. Miejsca bagniste

**- należy położyć się na wodzie, odpłynąć od miejsca bagnistego.**

8. Wodorosty - powoduje nieprzyjemne wrażenia dotykowe. Staraj się nie panikować, nerwowe ruchy sprzyjają zaplątaniu się w roślinność wodną.

**- połóż się spokojnie na wodzie, najlepiej na plecach, ostrożnie wypłyń z niebezpiecznej strefy wykonując płytkie i spokojne ruchy. Wodorosty należy rozplątać spokojnie i powoli.**

9. Zmiany głębokości wody - morskie prądy tworzą naprzemiennie płycizny ( rewy ) i głębie ( rowy ). Przy wklęsłym brzegu na zakolu rzeki powstaje niebezpieczna głębia, a przy wypukłym płycizny.

**- należy przestrzegać informacyjnych znaków ostrzegawczych, początkujący pływacy powinni unikać kąpieli w miejscach gwałtownego spadku dna.**