

PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE NAD WODĄ!

Zbliża się długi weekend oraz okres letniego wypoczynku, co oznacza czas upałów i letnich zabaw. Wiele osób będzie spędzało wolny czas nad wodą. Bielscy policjanci już teraz przypominają o zasadach bezpiecznego wypoczynku na terenach przyrodnych i akwenach.

Każdego roku nad wodą dochodzi do wielu tragedii, wynikających z brawury czy nieostrożności wypoczywających. Wielu z tych tragedii można uniknąć, pamiętając o podstawowych zasadach zachowania nad wodą. Policjanci przypominają, o czym należy pamiętać wypoczywając nad wodą.

Pamiętajmy o tym, że bezpieczna kąpiel, to kąpiel w miejscu do tego przeznaczonym, które jest odpowiednio oznakowane i w którym nad bezpieczeństwem czuwa ratownik. "Dziki kąpieliska" zawsze mają nieznaną dno i głębokość, a woda w nich może być skażona.

Nie zapominajmy również o tym, aby:

- nie wchodzić do wody po spożyciu alkoholu
- nie kąpać się zaraz po jedzeniu - powinno się odczekać przynajmniej godzinę;
- nie wchodzić do wody zaraz po opalaniu się na słońcu - może to grozić szokiem termicznym lub utratą przytomności;
- po wejściu do wody wpięć schłodzić okolice serca, karku oraz twarzy;
- nad bezpieczeństwem kąpiących się dzieci zawsze powinien czuwać ktoś dorosły;
- na kąpielisku zawsze stosujemy się do regulaminu i poleceń ratownika
- nie próbować przepływać jeziora czy wypływać na otwarty akwen bez asekuracji;
- nie skakać do wody z dużej wysokości - takie skoki są niebezpieczne i mogą grozić urazem głowy oraz kręgosłupa;
- dzieci i osoby dorosłe, które korzystają ze sprzętów pływających powinny mieć na sobie założony kapok;
- podczas skurczu mięśni nie wpadać w panikę. Kiedy coś takiego nam się przydarzy starajmy się wezwać pomoc, jeśli jest ktoś w pobliżu. Jeśli nie ma nikogo takiego, należy położyć się na plecach, spokojnie oddychać, zgiąć stopę w stawie skokowym i mocno przyciągając ją do siebie wyprostować nogę w kolanie i starać się dopłynąć powoli do brzegu.



Tylko przestrzegając tych podstawowych zasad możemy sprawić aby nasz wypoczynek nad wodą był bezpieczny i zakończył się szczęśliwie.

Ocena: 0/5 (0)

[Tweetnij](#)