

KOMENDA POWIATOWA POLICJI W KUTNIE

<http://kutno.policja.gov.pl>

2024-04-19, 17:52

Informacja

Strona znajduje się w archiwum.

PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE NAD WODĄ!

Nad wodą liczy się wzmożona uwaga, ostrożność i przezorność wypoczywających oraz przebywających nad nią osób dorosłych, dzieci i młodzieży. Przecenianie własnych możliwości podczas kąpieli i brak należytej opieki nad dziećmi mogą być tragiczne w skutkach. Słaba wyobraźnia i brawura są w stanie doprowadzić do tragedii całych rodzin. Od początku czerwca na terenie całej Polski utonęły już 92 osoby. Policja cały czas apeluje o rozwagę podczas letniego wypoczynku nad wodą.

Najczęstszymi przyczynami utonięć są:

- Brak umiejętności pływania;
- Brawura, przecenianie swoich sił i umiejętności pływackich;
- Pływanie w stanie nietrzeźwym. Alkohol powoduje zaburzenia zmysłu, równowagi i orientacji;
- Niedocenianie niebezpieczeństwa w wodzie;
- Pływanie w miejscach zabronionych;
- Skoki "na główkę" do wody w nieznanym miejscu.

Zasady bezpiecznej kąpieli!

- Pływaj tylko w miejscach strzeżonych czyli tam gdzie jest ratownik wodny. Bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice. Na kąpieliskach strzeżonych znajdziemy również dwa rodzaje flag: białą i czerwoną. Jeśli jest wywieszona biała flaga, wówczas kąpiel jest dozwolona. Flaga czerwona oznacza zakaz kąpieli w danym miejscu. Nie wolno też pływać na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych.
- Zapoznaj się i zawsze przestrzegaj regulamin kąpieliska, na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
- Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni.
- Nie pływaj w czasie burzy, mgły oraz gdy wieje porywisty wiatr.
- Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję, głowę, aby uniknąć wstrząsu termicznego.
- Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych.
- Nie skacz do wody w miejscach nieznanych. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki "na główkę".

8. Nie baw się w przytapienie innych osób korzystających z wody, spychanie do wody z pomostów, z materacy.
9. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło.
10. Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu. Nie wolno również łączyć alkoholu z uprawianiem sportów wodnych.
11. Kąpiąc się na kąpieliskach zwracaj uwagę na osoby obok nas. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował Twojej pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc to uczynić to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach to zawiadom właściwe służby oraz inne osoby.
12. Nie przystępuj do pływania na czczo - wzmożona przemiana materii osłabia Twój organizm.
13. Nie pływaj również bezpośrednio po posiłku - zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.
14. Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich. Jeżeli chcesz wybrać się na dłuższą trasę pływacką, pływaj asekurowany przez łódź.
15. Po kąpeli nie jest wskazany duży wysiłek fizyczny. Nie przebywaj w wodzie zbyt długo ani też nie wchodź do niej po zbyt krótkiej przerwie.
16. Intensywny wysiłek wzmacnia łaknienie i dlatego po ukończeniu pływania należy coś zjeść. Dzieci powinny zjeść obowiązkowo lekki posiłek.
17. Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.
18. Należy szybko wyjść z wody, gdy odczuwasz zmęczenie lub doznałeś skurczu mięśni.

Pamiętaj o numerach alarmowych!

WOPR – Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe :

Dla telefonów komórkowych: 601 100 100

Dla telefonów stacjonarnych: 0 601 100 100

Ogólnoeuropejski numer alarmowy: 112

Pamiętajmy, że bezpieczna kąpiel to zdrowie i życie nasze oraz najbliższych i zależy często od nas samych!



WYDZIAŁ PROFILAKTYKI SPOŁECZNEJ BIURA PREWENCJI KOMENDY GŁÓWNEJ POLICJI

Pamiętaj o bezpieczeństwie nad wodą



Pamiętajmy o korzystaniu z kąpiei tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników wodnych
Zawsze stosujmy się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników

Wypływając łódką, kajakiem, rowerem wodnym lub żaglówką, sprawdźmy ich stan techniczny
Pamiętajmy o wyposażeniu obowiązkowym - kole ratunkowym oraz kapokach

Podczas wypraw wodnych, na bieżąco oceniamy aktualną pogodę oraz nasze możliwości

Zapiszmy aktualne numery alarmowe właściwych służb - numer ratunkowy nad wodą to 601 100 100

Korzystajmy tylko ze sprawnych urządzeń sygnalizacyjnych i ostrzegawczych

Wypływając pozostawmy numer kontaktowy do siebie, określmy przewidywaną godzinę powrotu

Zwracajmy uwagę na osoby obok nas, czy nie potrzebują naszej pomocy

Wypoczywając nad wodą, zwróćmy szczególną uwagę na dzieci i młodzież

Nigdy nie wchodzimy do wody po spożyciu alkoholu

Nie wolno również łączyć alkoholu z uprawianiem sportów wodnych

Nie wchodzimy do wody sami, bez asekuracji oraz po intensywnej kąpiei słonecznej

W wodzie zanurzajmy się stopniowo, schładzając ciało wodą

Nigdy nie skaczmy na głowę do nieznanej wody

Unikajmy kąpiei przy niskiej temperaturze wody