

ŻYJ BEZPIECZNIE

<http://www.zyjbezpiecznie.policja.pl/zb/inicjatywy-profilaktyc/79613,Akcja-Bezpieczna-Woda.html>
2019-10-15, 21:52

AKCJA „BEZPIECZNA WODA”

Przedsięwzięcie to realizowane jest przez Ministerstwo Sportu i Turystyki wspólnie z Ministerstwem Edukacji Narodowej, Ministerstwem Spraw Wewnętrznych, Ministerstwem Zdrowia, Wodnym Ochotniczym Pogotowiem Ratunkowym, Polską Organizacją Turystyczną, Centrum Turystyki Wodnej Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego oraz Komendą Główną Policji.

Szczegółowe informacje na temat akcji na stronie internetowej [Ministerstwa Sportu i Turystyki »](#)

Wielu tragedii, do których każdego dnia dochodzi nad akwenami wodnymi można byłoby prawdopodobnie uniknąć, gdyby ludzie pamiętali o zachowaniu podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie wypoczynku nad wodą. Pamiętajmy więc o tym, że bezpieczna kąpiel, to kąpiel w miejscu do tego przeznaczonym, które jest odpowiednio oznakowane i w którym nad bezpieczeństwem czuwa ratownik. "Dzikieliska" 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 - najczęściej toną osoby pijane;
- 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 wpięrow schłodzić okolice serca, karku oraz twarzy;
- nad bezpieczeństwem kąpiących się dzieci zawsze czuwał ktoś dorosły;
- 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 miały 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 zasada możemy sprawić aby nasz wypoczynek nad wodą był bezpieczny i zakończył się szczęśliwie.

Ocena: 0/5 (0)

[Tweet](#)