

Bezpieczna wakacyjna kąpiel



[1]

Pierwszy dzień astronomicznego i kalendarzowego lata już za nami. Policjanci przypominają o zasadach bezpieczeństwa nad wodą.

Wybierając się nad wodę, należy pamiętać o kilku podstawowych zasadach, które mogą nas ochronić przed nieszczęśliwym wypadkiem.

Jednym z głównych czynników powodujących utratę kontroli podczas kąpieli jest alkohol. - *Podczas upałów, wypijając nawet małą dawkę alkoholu możemy wywołać niepożądane skutki w postaci nieprawidłowego postrzegania elementów, które mają wpływ na bezpieczeństwo osobiste oraz naszych najbliższych. Wystarczy chwila nieuwagi, aby doszło do tragedii – mówi Wojciech Chrostowski z toruńskiej policji.*

Podobne skutki może powodować zbyt szybkie wejście do wody bezpośrednio po posiłku.

Policjanci ostrzegają także przed wchodzeniem do wody, jeżeli wcześniej zażywaliśmy kąpiele słoneczne. - *Należy to robić stopniowo i powoli, ponieważ w przeciwnym wypadku może dojść do szoku, spowodowanego dużą różnicą temperatur – mówi Wojciech Chrostowski.*

Sz szczególnie odradzane są kąpiele w rzekach. Te ze względu na swój nurt są niebezpieczne nawet dla najlepszych pływaków.

Jeżeli wybieramy na miejsce swojego wypoczynku jezioro, szukajmy plaż, które są strzeżone przez profesjonalnych ratowników. Na niestrzeżonych kąpieliskach znacznie częściej dochodzi do tragedii.

Wypluwając w głąb jeziora, nie przeceniajmy swoich możliwości, zachowajmy siły, aby wrócić na brzeg. - *Praktyka pokazuje, że najczęściej toną osoby potrafiące pływać. Dzieje się tak dlatego, że ludzie, którzy nie umieją pływać zachowują większą ostrożność – wyjaśnia policjant.*

Pamiętajmy, że niektóre akweny mogą mieć zmienne dno, co może powodować zaskoczenie i wywołać panikę, a nawet skutkować utonięciem. Zawsze może zdarzyć się również jakaś nieprzewidziana sytuacja, np. skurcz, który skutecznie zablokuje nasze ruchy.

Policjanci odradzają również skoki do wody „na główkę”, bo mogą wywołać uraz kręgosłupa.

Na łódkach, kajakach i rowerach wodnych warto zaopatrzyć się w kapoki. Przed wypłynięciem sprawdźmy również warunki atmosferyczne, ponieważ każda burza może stanowić zagrożenie.

*- Szczególnie uczulamy rodziców wypoczywających z dziećmi. Nie traćmy z nimi kontaktu wzrokowego – **dodaje Wojciech Chrostowski**.*

Jeżeli zauważymy jakąś niebezpieczną sytuację, powinniśmy natychmiast poinformować służby ratownicze, a jeżeli to możliwe - ratowników, którzy są na miejscu. Z telefonu komórkowego dzwoniemy pod numer 112.

Odnosińki:

[1] https://www.torun.pl/sites/default/files/niedziela_dla_zdrowia_na_letnich_basenach_14375550084128.jpg