

Nad wodę z rozsądkiem



[1]

Skoki na główkę, pływanie po alkoholu czy intensywnym opalaniu, korzystanie z kąpielisk niestrzeżonych – to najczęstsze przyczyny tragicznych wypadków nad wodą. Czego unikać, by bezpiecznie spędzić wakacje nad morzem i jeziorem?

Aura zaczyna sprzyjać wypoczynkowi nad wodą. Policjanci apelują o rozagę i zdrowy rozsądek podczas spędzania czasu w pobliżu akwenów. Przestrzegając kilku podstawowych zasad możemy znacznie zwiększyć swoje bezpieczeństwo.

Alkohol wróg pływania

Jednym z głównych czynników powodujących utratę kontroli podczas kąpieli jest alkohol. Osoby pod jego wpływem mimo posiadania umiejętności pływackich są potencjalnymi ofiarami. Wystarczy niewielka dawka alkoholu, by w organizmie takiej osoby doszło do znacznie szybszej utraty ciepłoty ciała. Pojawić się mogą dreszcze, przykurcze mięśni, a także zaburzenia oddychania. Osoba po spożyciu alkoholu nie jest w stanie realnie ocenić własnej sprawności i sytuacji. To wszystko ma wpływ na bezpieczeństwo osobiste oraz innych osób. Wystarczy chwila nieuwagi, aby doszło do tragedii.

Ostrożnie po opalaniu i posiłku

Podobne skutki może powodować zbyt szybkie wejście do wody bezpośrednio po opalaniu. Policjanci ostrzegają przed gwałtownym wchodzeniem do wody, jeżeli wcześniej zażywaliśmy kąpieli słonecznej. Należy to robić stopniowo i powoli, ochładzając wodą twarz oraz okolice serca i karku, ponieważ w przeciwnym wypadku może dojść do termicznego szoku organizmu, spowodowanego dużą różnicą temperatur. Kąpiel po posiłku również nie jest wskazana ze względu na ryzyko wystąpienia skurczu żołądka.

Kąpieliska – tylko strzeżone

Korzystajmy z akwenów, które są strzeżone przez ratownika, a przy tym przestrzegajmy obowiązującego tam regulaminu. Takimi miejscami są pływalnie kryte, kąpieliska ograniczone bojami przystosowane do kąpiei, dokładnie sprawdzone i zatwierdzone pod kątem powszechnego użytku. Pływać można tylko w terenie wyznaczonym i oznakowanym w zależności od posiadanych umiejętności pływackich. Do wody można wchodzić tylko wówczas, gdy na maszcie kąpieliska jest zawieszona biała flaga oznaczająca kąpiel bezpieczną, nadzorowaną przez ratownika. Flagą czerwona oznacza zakaz wchodzenia do wody ze względu na panujące warunki sprzyjające wypadkom lub utrudniające niesienie pomocy osobom w stanie zagrożenia życia. Natomiast brak flagi na maszcie informuje, że nie jest prowadzony nadzór ratowniczy.

- Należy pamiętać, że w przypadku dziecka to rodzic czy opiekun, który podejmuje samodzielną decyzję o jego kąpiei w miejscu niestrzeżonym, bierze na siebie odpowiedzialność za jego bezpieczeństwo – przypomina asp. Wojciech Chrostowski z Komendy Miejskiej Policji w Toruniu.

Zdradliwe rzeki, skoki na główkę

Szczególnie odradzamy kąpiele w rzekach. Te ze względu na swój nurt są niebezpieczne nawet dla najlepszych pływaków. Często nie jesteśmy w stanie ocenić czy woda, w której się kąpiemy, nie kryje w sobie niebezpiecznych niespodzianek w postaci miejsc zabagnionych, zarośniętych, zatopionych konarów czy też zimnych i zdradliwych prądów wodnych.

Mundurowi ostrzegają też, aby nie skakać do wody na tzw. główkę. Jak pokazuje życie, jest to bardzo szybka droga do urazu kręgosłupa, a tym samym utraty pełnej sprawności. Znane są sytuacje, kiedy po skoku okazywało się, że pod powierzchnią są zatopione jakieś przedmioty, elementy budowli czy pnie drzew. Takie zabawy często nie kończą się dobrze.

Młodzież i dzieci nad wodą

Zwracajmy również uwagę na prawidłowe zachowanie się innych osób, zwłaszcza młodzieży podczas pobytu nad wodą. Nie dopuszczajmy do wszczynania fałszywych alarmów w postaci żartów, wprowadzających w błąd osoby postronne, chcące pomóc osobie rzekomo tonącej. Nie wolno wypychać oraz wrzucać do wody osób opalających się, nieumiejących pływać lub spacerujących nad brzegiem (zwłaszcza w ubraniach). Są to sytuacje, w których osoba zaskoczona zajściem zachowuje się chaotycznie i natychmiast wpada w panikę. Takie osoby stanowią potencjalne zagrożenie dla innych osób pływających, ponieważ mogą je również utopić.

Dzieci na terenie kąpielisk i w wodzie powinny być zawsze pod opieką rodziców bądź osoby dorosłej.

Pływacka brawura

Mundurowi zalecają, aby przed wypłynięciem na jakimkolwiek sprzęcie, dokładnie sprawdzić jego stan techniczny. Najczęstszymi usterkami są uszkodzone burty czy wiośła, przeciekające dno. Jednak najważniejsze to nie zapomnieć wyposażać się i założyć na siebie kapoki.

Wypływając w głąb jeziora, często przeceniamy swoje możliwości. Później okazuje się, że brakuje nam sił, aby wrócić na brzeg. Jeśli chcemy to zrobić, wypłynemy z asekuracją w postaci łodzi bądź z drugą osobą. Miejmy na głowie czepek, aby być widocznym dla innych użytkowników kąpieliska i ratownika. Nie wypływajmy daleko od brzegu na materacu czy dmuchanym kole. Pamiętajmy, że wypadki zdarzają się najlepszym. W 2010 r. amerykański pływak, 26-letni Francis Crippen, pewniak do medalu olimpijskiego w Londynie, utonął 400 m przed metą wyścigu na 10 kilometrów.

Nigdy po zmroku i w czasie burzy

Policjanci radzą, aby unikać pływania po zmroku. W ciemności trudniej ocenić oddalenie się od brzegu przez ograniczoną widoczność. Dodatkowo wypadek po zmroku nie sprzyja przeprowadzeniu akcji ratowniczej, co zazwyczaj jest tragiczne w skutkach. Przed wypłynięciem sprawdźmy również warunki atmosferyczne, ponieważ każda burza może stanowić zagrożenie. Wtedy niezwłocznie należy wyjść z wody. Jeśli kąpielisko znajduje się w pobliżu lasu, najlepiej opuścić ten teren i wrócić do domu.

Alarmuj na nr 112!

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

Fot. Lech Kamiński

Odnosiniki:

[1] https://www.torun.pl/sites/default/files/ratownik_woda_wisla_lech-kaminski.jpg