

KOMENDA MIEJSKA POLICJI W GDAŃSKU

<https://www.gdansk.policja.gov.pl/pm1/prewencja/profilaktyka/bezpieczenstwo-nad-woda/41003,BEZPIECZENSTWO-NAD-WODA.html>

2021-05-10, 06:46

BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ



Sporty wodne dostarczają niezapomnianych wrażeń i bez względu na to w jaki sposób korzystamy z wody i jaki to akwen każdy może znaleźć dla siebie odpowiednią ilość spokoju lub adrenaliny.

Wypoczynek nad wodą jest jedną z najczęstszych form spędzania wolnego czasu. Niesie ze sobą zabawę, przyjemność i zdrowie pod warunkiem, że przestrzega się zasad bezpieczeństwa.

W związku z popularyzacją sportów wodnych, chcemy przybliżyć zasady bezpiecznego i zdrowego wypoczynku nad wodą.

Najważniejsze zasady dotyczące bezpieczeństwa nad wodą:

korzystajmy z kąpielisk tylko w miejscach do tego wyznaczonych i nadzorowanych przez osoby do tego uprawnione, stosujmy się do poleceń wydawanych przez ratowników,

nie wchodźmy do wody po spożyciu alkoholu - najczęściej toną osoby nietrzeźwe,

nie wchodźmy do wody zaraz po opalaniu się na słońcu - może to grozić szokiem termicznym lub utratą przytomności,

po wejściu do wody najpierw schładzajmy okolice serca, karku oraz twarzy,

pamiętajmy, że nad bezpieczeństwem kąpiących się dzieci zawsze musi czuwać ktoś dorosły,

nie próbujmy przepływać jeziora czy wypływać na otwarty akwen bez asekuracji,

nie skaczmy do wody z dużej wysokości - takie skoki są niebezpieczne i mogą grozić urazem głowy lub kręgosłupa,

dzieci i osoby dorosłe, które korzystają ze sprzętów pływających powinny mieć na sobie założony kapok, podczas skurczu mięśni nie wpadajmy w panikę - kiedy coś takiego nam się przydarzy postarajmy się wezwać pomoc, a jeśli w pobliżu nie ma nikogo połóżmy się na plecach, spokojnie oddychajmy, zginając stopę w stawie skokowym i mocno przyciągając ją do siebie wyprostujmy nogę w kolanie i postarajmy się doплыnąć powoli do brzegu.