Opublikowano na *Miasto Hrubieszów* (https://www.miasto.hrubieszow.pl)

Bezpiecznie nad wodą

18.07.2023
Pozostałe

Wakacje to czas przyjemności związanych z przebywaniem na słońcu i kąpielach. Trzeba to jednak robić rozsądnie. To od nas zależy, czy będą one bezpieczne, a tym samym udane. Dlatego niezależnie od miejsca, w którym je spędzamy, zachowujmy się odpowiedzialnie, pamiętając o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

Pakując się na plażę, najpierw należy starannie przygotować się do wyjścia.

Co należy spakować do torby plażowej?

- krem z filtrem UV odpowiedni do twojej karnacji,
- strój kąpielowy, ręcznik, klapki, okulary,
- woda niegazowana,
- chustka na głowę lub czapka z daszkiem.

Pamiętajmy również o tym, aby przed wejściem do wody stopniowo się schłodzić, aby uniknąć wstrząsu termicznego. Nie dopuszczajmy do opalania się na wodzie, bo wtedy słońce opala najmocniej.

Przestrzeganie poleceń ratownika to podstawowa zasada korzystania z kąpieliska!

Pływajmy tylko w specjalnie wyznaczonych miejscach, które są strzeżone przez ratownika WOPR.

Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym przebywasz.

Ważne jest przestrzeganie informacyjnych znaków ostrzegawczych.
Przestrzegajmy również zakazów kąpieli. Wejście do wody jest bezpieczne tylko wówczas, gdy odbywa się ono wyznaczonych miejscach

do kąpieli, a na maszcie kąpieliska powiewa BIAŁA FLAGA.

Nigdy nie wolno wchodzić do wody wbrew zakazowi ratownika oraz w czasie, kiedy wywieszona jest CZERWONA FLAGA.

Miejsca przeznaczone do opalania i kąpieli są zawsze wydzielone.

Zasady bezpiecznej kąpieli:

1. Nie wolno kąpać się w portach, na przystaniach, przy zaporach wodnych, mostach, ujęciach wody pitnej, w stawach budowlanych oraz w zbiornikach wodnych niesprawdzonych przez ratowników.

2. Nie pływaj w czasie burzy, mgły oraz gdy wieje porywisty wiatr.

3. Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy.

4. Nie skacz do wody w miejscach nieznanych. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki "na główkę" i na tzw.” bombę”

5. Nie baw się w podtapianie innych osób korzystających z wody oraz spychanie do wody z pomostów i materacy. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło.

6. Kąpiąc się na kąpieliskach zwracaj uwagę na osoby obok siebie. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc to uczyń to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach, to zawiadom inne osoby.

7. Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich. Jeżeli chcesz wybrać się na dłuższą trasę pływacką, płyń asekurowany przez łódź lub przynajmniej w towarzystwie jeszcze jednej osoby. Na głowie powinieneś mieć założony czepek, abyś był widoczny dla innych w wodzie. Możesz do tego celu użyć bojki na szelkach.

8. Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.

9. Pływaj w miejscach dobrze znanych.

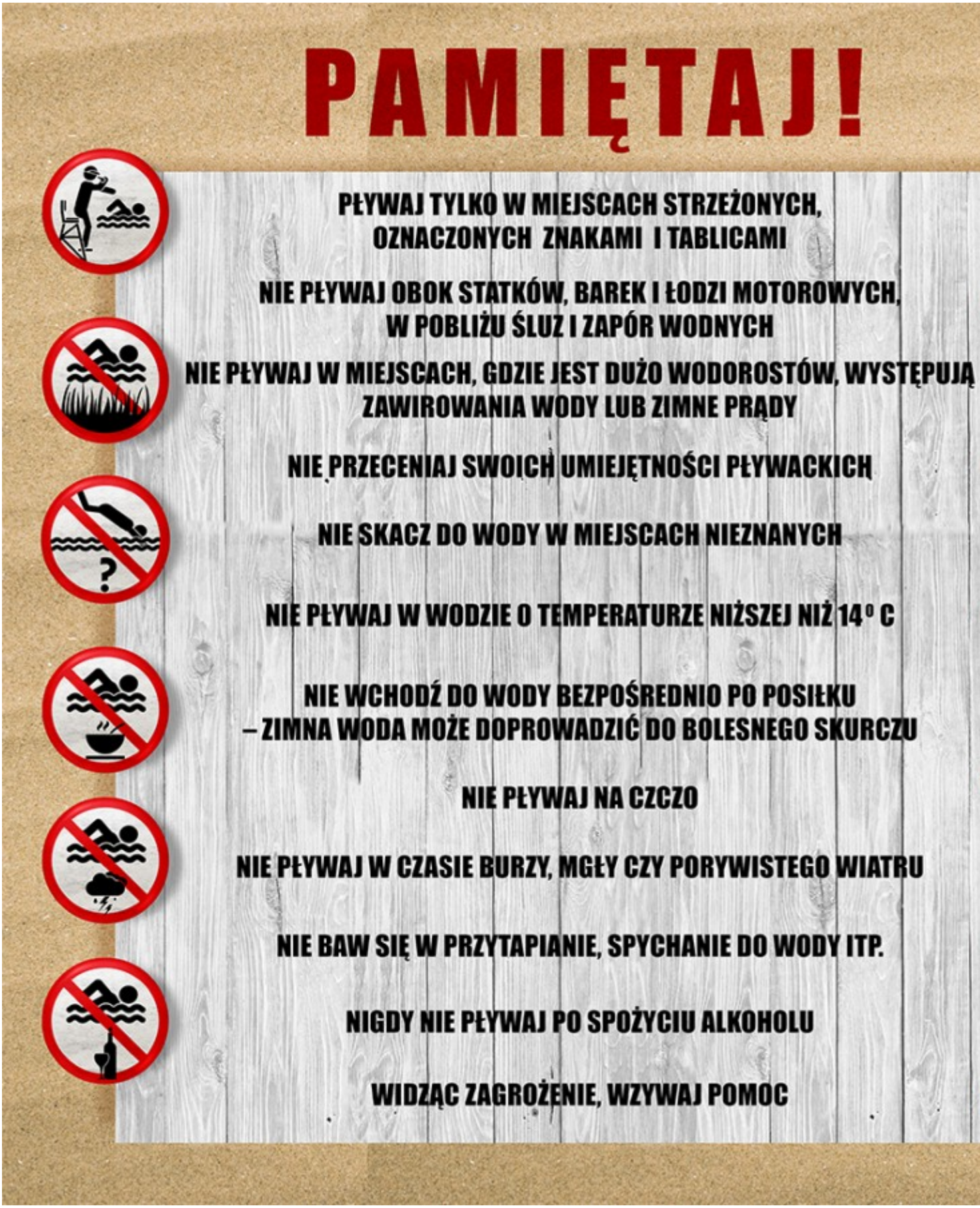
Pamiętaj!

Człowiek tonie w ciszy w ciągu kilkudziesięciu sekund.

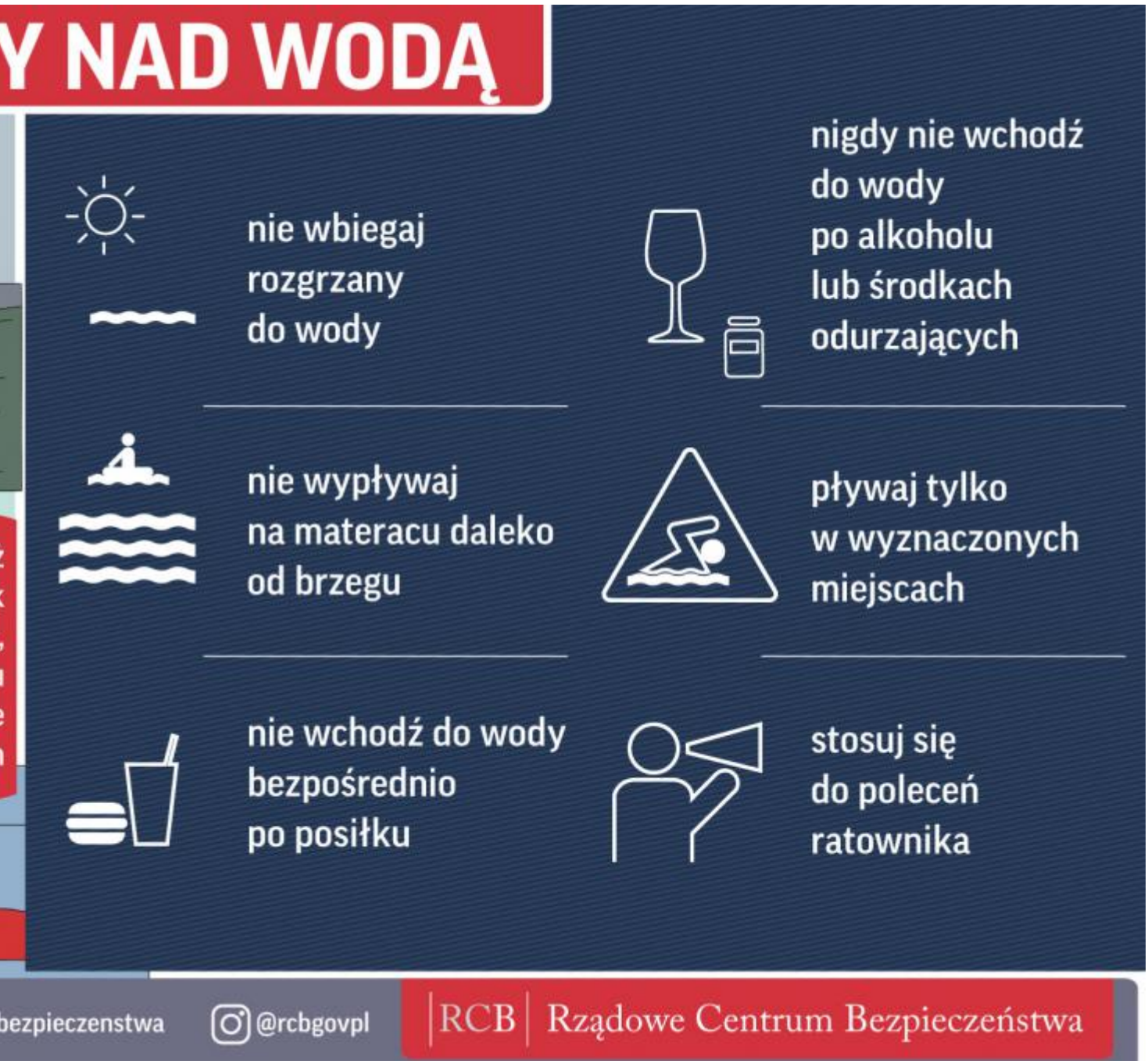
Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich.

Czasami zdarza się, że kąpiący się jest świadkiem wypadku kogoś innego. Wtedy istotne jest postępowanie ze szczególną rozwagą - bardzo łatwo można z osoby ratującej stać się ofiarą.

Jeśli więc zauważysz tonącego lub wypadek nad wodą, natychmiast wezwij pomoc!



źródło: Straż Miejska w Hrubieszowie



URL źródłowy: https://www.miasto.hrubieszow.pl/content/bezpiecznie-nad-wod%C4%85?nopaging=1