

Gmina Chełmno Oficjalny portal informacyjny

Adres artykułu: <https://gmina-chelmno.pl/arttykul/196-5773-woda>

Woda



BEZPIECZNIE NAD WODĄ

| | |
|-----------------|--|
| W KRAJU | W Polsce, jedną z najpopularniejszych form spędzania wakacji jest „plażowanie”. Łatwo zapomnieć, że woda, nawet ta z pozoru bezpieczna i spokojna, jest groźnym żywiołem. Należy więc wybierać takie miejsca, gdzie plaże są strzeżone. Jednak wypoczynek pod okiem ratownika nie zwalnia od zachowania zdrowego rozsądku i od zapewnienia należytej opieki naszym dzieciom. Podczas zabawy potrafią oddalić się niepostrzeżenie i zagubić w tłumie plażowiczów. |
| NAD WODĄ | Aby kąpiel była bezpieczna należy stosować się do zasad i: – pływać tylko w miejscach do tego wyznaczonych, – stosować się do poleceń ratownika (m.in. zwracać uwagę na kolory flagi na kąpielisku – biała – kąpiel dozwolona, czerwona – zakaz kąpieli), – nie wbiegać do wody rozgrzanym, aby – nie doznać wstrząsu termicznego, – nie skakać do wody w nieznanych miejscach, zwłaszcza „na główkę”, może to skończyć się śmiercią lub kalectwem, – nie wypływać na materacu daleko od brzegu, – NIGDY nie pływać po wypiciu alkoholu, – nie pływać bezpośrednio po posiłku – zimna woda może doprowadzić do skurczów żołądka, – nie wypływać poza wyznaczony teren kąpieliska. Pływanie po alkoholu, brawura i przecenianie swoich umiejętności, pozostawianie dzieci bez odpowiedniej opieki oraz skoki do wody „na główkę” są najczęstszymi przyczynami utonięć. Wypoczynek nad wodą to również opalanie. Należy chronić skórę przed poparzeniami stosując preparaty z odpowiednim dla naszej karnacji filtrem UV. Przed słońcem trzeba także zabezpieczyć oczy zakładając okulary z filtrem UV oraz głowę zakładając chustkę lub kapelusz. Nie warto nosić okularów bez odpowiedniej ochrony przed promieniowaniem. Bardziej szkodzą naszym oczom niż pomagają. Pływając łódką, żaglówką, kajakiem czy rowerem wodnym pod żadnym pozorem nie wolno zdejmować kapoka. W przypadku wywrotki lub nieoczekiwanego wpadnięcia do wody może uratować życie. Żeglarze powinni na bieżąco śledzić prognozy pogody, aby w miarę możliwości unikać zagrożenia związanego z nagłą zmianą aury. |

Zródło: Opracowano na podstawie: *Poradnik jak bezpiecznie spędzić urlop*, Rządowe Centrum Bezpieczeństwa [on-line] <https://rcb.gov.pl/alertrcb/zagrozenia-poradniki/badz-bezpieczny-nad-woda>.

Bądź bezpieczny nad wodą

| | | | |
|--|---|---|--|
|  | Nigdy nie wchodź do wody po alkoholu i środkach odurzających |  | Nie wbiegaj do wody rozgrzanym |
|  | Nie skacz do wody w nieznanymi miejscach |  | Nie wypływaj na materacu daleko od brzegu |
|  | Pływaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych |  | Nie pływaj bezpośrednio po posiłku |
|  | Stosuj się do poleceń ratownika |  | Załóż kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym |

Telefon alarmowy **112**

rcb.gov.pl

Zródło: Rządowe Centrum Bezpieczeństwa, [on-line] <https://rcb.gov.pl>.

Metryczka

| | |
|--------------------------------|------------------|
| Opublikował w BIP: | Jarosław Zima |
| Data opublikowania: | 01.08.2019 10:43 |
| Ostatnio zaktualizował: | |
| Liczba wyświetleń: | 409 |