



## WYPOCZYWASZ NAD WODĄ? PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE!

Data publikacji 20.06.2022

**Woda - nawet ta pozornie spokojna - jest groźnym i niebezpiecznym żywiołem. Większość utonień czy niebezpiecznych zdarzeń jest rezultatem lekkomyślności ludzi korzystających z kąpeli w miejscach niestrzeżonych lub wchodzenia do wody po alkoholu. Dlatego też, policjanci proszą o ostrożność podczas spędzania czasu nad akwenami oraz korzystanie z kąpielisk strzeżonych i unikanie spożywania alkoholu.**



Okres letni to ulubiony czas wypoczynku dla tych wszystkich, którzy preferują kontakt z wodą. Jednak jednym z ważnych aspektów tej formy spędzania czasu wolnego, jest umiejętne korzystanie z kąpeli. Co roku w Polsce dochodzi do wielu utonień, zdarzeń spowodowanych przez nietrzeźwe osoby przebywające nad wodą oraz wypadków związanych ze skokami do wody w miejscach niebezpiecznych. Niezależnie od tego czy wybieramy wypoczynek w Polsce, czy za granicą warto czuć respekt przed tym żywiołem. Kąpiel w miejscach nieznanach i korzystanie z niestrzeżonych kąpielisk, a także charakterystyczne po alkoholu brawurowe zachowanie to często prosta droga do tragedii.

Bez względu na to, czy będzie to kąpiel w rzece, jeziorze, morzu czy oceanie niezbędna jest ostrożność i zdrowy rozsądek. Woda to żywioł, który najczęściej nie wybacza błędów. Dlatego ważne jest, żeby zawsze pamiętać o bezpieczeństwie. Zbliżające się wakacje to dobry czas, żeby przypomnieć sobie o odpowiedzialności nie tylko za nasze bezpieczeństwo, ale również osób nam najbliższych.

### **Zasady bezpiecznej kąpeli:**

- Wybierajmy do kąpeli miejsca do tego przeznaczone, odpowiednio oznakowane, w którym nad bezpieczeństwem czuwa ratownik.
- Nie skaczymy do wody w miejscach nieznanach, bo może się to skończyć poważnym urazem, kalectwem, a nawet śmiercią. Skoki „na główkę” w takich miejscach są zabronione! Pamiętajmy, że dno naturalnego zbiornika może się zmienić w ciągu kilku dni.
- Nie wchodzimy do wody po dłuższym pobycie na słońcu. Przed wejściem do wody stopniowo przyzwyczajajmy nasz organizm do zmiany temperatury - unikniemy wstrząsu termicznego.

- Nie pływajmy bezpośrednio po posiłku – zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może nieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.
- Nie przeceniajmy swoich umiejętności pływackich. Jeśli chcemy wybrać się na dłuższą trasę pływacką, nie zapominajmy o asekuracji!
- Nie wypływajmy za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.
- Pamiętajmy, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak nadmuchiwane koło.
- Dzieci powinny bawić się w wodzie wyłącznie pod opieką dorosłych.
- Zwróćmy uwagę na osoby znajdujące się obok nas – ktoś może potrzebować naszej pomocy. Pamiętajmy jednak, aby udzielając pomocy zadbać o własne bezpieczeństwo.
- Nigdy nie wchodzimy do wody po spożyciu alkoholu!

Tylko przestrzegając podstawowych zasad możemy sprawić, że nasz wypoczynek nad wodą będzie bezpieczny, a wakacyjne wyjazdy zakończą się szczęśliwie. Pamiętajmy, że bezpieczna kąpiel zależy przede wszystkim do nas samych!

[Inauguracja szóstej edycji ogólnopolskiej akcji informacyjno-edukacyjnej „Kręci mnie bezpieczeństwo nad wodą”. Nowy spot! Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa nad wodą!](#)

podinspektor Małgorzata Stanisławska

Komenda Miejska Policji w Zielonej Górze