

# POLICJA KUJAWSKO-POMORSKA

<https://kujawsko-pomorska.policja.gov.pl/kb/informacje/wiadomosci/77936,WYPOCZYWAJ-BEZPIECZNIE-NAD-WODA.html>  
2022-09-29, 19:51

## WYPOCZYWAJ BEZPIECZNIE NAD WODĄ!

**Przed nami kolejne upalne dni. Wielu z nas wybiera wypoczynek nad wodą, jednakże często ignoruje zasady bezpieczeństwa, których nieprzestrzeganie może prowadzić do tragedii. Od początku wakacji, czyli od 24 czerwca br. w kujawsko-pomorskiem utonęło 7 osób. Policjanci po raz kolejny apelują o rozsądek, ostrożność i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa nad wodą.**

Ciepłe dni sprzyjają wypoczynkowi nad wodą. Często korzystamy z kąpeli, czy też sprzętu pływającego. Aby jednak ten wypoczynek był bezpieczny, musimy pamiętać, że bezpieczeństwo nasze i naszych dzieci w tych miejscach zależy w dużej mierze od nas samych. Przestrzegajmy więc podstawowych zasad, które powinny obowiązywać podczas wypoczynku nad wodą.

### Pamiętajmy:

- Bezpieczna kąpiel, to kąpiel w miejscu do tego przeznaczonym, które jest odpowiednio oznakowane i w którym nad bezpieczeństwem czuwa ratownik. „Dziki kąpieliska” zawsze mają nieznane dno i głębokość, a woda w nich może być skażona. Nie wolno pływać też na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych.
- Przestrzegajmy regulaminu kąpieliska, na którym przebywamy. Stosujmy się do uwag i zaleceń ratownika.
- Nie pływajmy w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura to 22-25 stopni).
- Nie pływajmy w czasie burzy, mgły (kiedy widoczność wynosi poniżej 50 metrów), gdy wieje porywisty wiatr.
- Nie skaczmy rozgrzani do wody. Przed wejściem do wody zmoczmy nią klatkę piersiową, szyję, kark, krocze i nogi – unikniemy wstrząsu termicznego.
- Nie pływajmy w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiemy, że występują zawirowania wody lub zimne prądy.
- Nie skaczmy do wody w miejscach nieznanych. Może to się skończyć poważnym urazem, kalectwem, a nawet śmiercią. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki „na główkę”, dno naturalnego zbiornika może się zmienić w ciągu kilku dni.
- Pamiętajmy, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak nadmuchiwane koło.
- Nigdy nie wchodzimy do wody i nie pływajmy po spożyciu alkoholu.
- Nie przystępujemy do pływania na czczo – wzmożona przemiana materii osłabia nasz organizm.
- Nie pływajmy również 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, płynmy asekurowani przez łódź lub przynajmniej w



towarzystwie jeszcze jednej osoby. Na głowie powinniśmy mieć założony czepek aby być widocznym dla innych w wodzie. Można do tego celu użyć bojki na szelkach.

- Nie wypływajmy za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.
- Dzieci powinny bawić się w wodzie tylko pod opieką dorosłych, dobrze żeby miały złożone na sobie dmuchane rękawki, które pomogą dziecku utrzymać się na wodzie.
- Zażywając kąpieli słonecznych zwracajmy uwagę na osoby obok nas. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował naszej pomocy. Jeśli będziemy w stanie mu pomóc, to zrobimy to, ale w granicach swoich możliwości. Jeśli nie będziemy czuli się na siłach, to zaalarmujmy natychmiast inne osoby.
- Pływając żaglówkami, łódkami czy kajakami pamiętajmy o założeniu kapoka.
- Nie pływajmy żaglówkami, łódkami, czy kajakami będąc pod wpływem alkoholu, czy innych środków działających podobnie do alkoholu - za naruszenie tego zakazu grozi nam kara grzywny, a ponadto jest to niebezpieczne zarówno dla nas samych, jak i dla innych amatorów wodnych uroków.
- Wypływając na dłuższy rejs pamiętajmy, żeby wcześniej sprawdzić prognozę pogody.
- Przed wypłynięciem poinformujmy najbliższych lub znajomych dokąd, z kim i jakim sprzętem wypływamy oraz o przewidywanej porze powrotu.

#### **Najczęstszymi przyczynami utonięć są:**

- Brak umiejętności pływania.
- Brawura, przecenianie swoich sił i umiejętności pływackich.
- Pływanie w stanie nietrzeźwym. Alkohol powoduje zaburzenia zmysłu, równowagi i orientacji!
- Niedocenianie niebezpieczeństwa w wodzie.
- Pływanie w miejscach zabronionych.
- Skoki "na główkę" do wody w nieznanym miejscu.
- Pływanie obok statków, barek i łodzi motorowych, w pobliżu śluz i zapór wodnych.
- Siadanie na rufie kajaka lub na burcie łodzi.
- Nieumiejętność postępowania w przypadku wywrócenia się kajaka lub łodzi.
- Lekkomyślna zabawa polegająca na wrzucaniu innych do wody oraz zanurzaniu osób pływających.

**Nie zapominajmy, że należy zadbać o porządek w miejscu, w którym odpoczywamy. Pamiętajmy, że podczas naszego urlopu złodzieje nie próżnują. Zwracajmy uwagę na rzeczy osobiste, które zabieramy ze sobą na plażę.**

**Tylko przestrzegając tych podstawowych zasad możemy sprawić, aby nasz wypoczynek nad wodą był bezpieczny i zakończył się szczęśliwie. Pamiętajmy, że bezpieczna kąpiel zależy w głównej mierze od nas samych!**