

# KOMENDA POWIATOWA POLICJI W RADOMSKU

<http://radomsko.policja.gov.pl/era/informacje/28352,Zachowaj-ostroznosc-podczas-wypoczynku-nad-woda.html>  
2022-11-27, 06:08

Informacja

Strona znajduje się w archiwum.

## ZACHOWAJ OSTROŻNOŚĆ PODCZAS WYPOCZYNKU NAD WODĄ

**Trwa sezon wakacyjno - urlopowy. Temperatura sprzyja spędzaniu wolnego czasu nad wodą. Aby miło wspominać te chwile zadbajmy o bezpieczeństwo swoje i naszych bliskich. Policjanci kolejny raz przypominają o konieczności przestrzegania kilku podstawowych zasad związanych z bezpiecznym wypoczynkiem nad wodą. Pamiętajmy o tym, że bezpieczna kąpiel, to kąpiel w miejscu do tego przeznaczonym. To miejsce odpowiednio oznakowane a nad bezpieczeństwem wypoczywających czuwa ratownik.**

Wielu tragedii, do których dochodzi nad akwenami wodnymi prawdopodobnie można byłoby uniknąć. W 2017 roku utonęło 449 osób, w tym 62 kobiety. Natomiast, od kwietnia 2018 roku do 26 lipca 2018 roku utonęło 208 osób. Należy też zaznaczyć, że niemal każdego dnia nad wodą dochodzi do incydentów, o których służby nie są na bieżąco informowane.

Najczęstsze okoliczności wypadków utonięcia w ubiegłym roku (liczba osób, które utonęły):

- kąpiel w miejscu niestrzeżonym, lecz nie zabronionym - 55
- nieostrożność podczas przebywania nad wodą - 34
- kąpiel w miejscu zabronionym - 28
- nieostrożność w czasie łowienia ryb - 36
- alkohol jako przyczyna utonięcia osób występował w 97 przypadkach.

Nie zapominajmy o tym, aby:

- nie wchodzić do wody po spożyciu alkoholu - najczęściej toną osoby pijane;
- nie kąpać się zaraz po jedzeniu - powinno się odczekać przynajmniej godzinę;
- nie wchodzić do wody zaraz po opalaniu się na słońcu - może to grozić szokiem termicznym lub utratą przytomności;

- po wejściu do wody najpierw schłodzić okolice serca, karku oraz twarzy;
- nad bezpieczeństwem kąpiących się dzieci zawsze czuwał ktoś dorosły;
- nie próbować przepływać jeziora czy wypływać na otwarty akwen bez asekuracji;
- nie skakać do wody z dużej wysokości – takie skoki są niebezpieczne i mogą grozić urazem głowy oraz kręgosłupa;
- dzieci i osoby dorosłe, które korzystają ze sprzętów pływających miały na sobie założony kapok;
- podczas skurczu mięśni nie wpadać w panikę. Kiedy coś takiego nam się przydarzy starajmy się wezwać pomoc, jeśli jest ktoś w pobliżu. Jeśli nie ma nikogo takiego, należy położyć się na plecach, spokojnie oddychać, zgiąć stopę w stawie skokowym i mocno przyciągając ją do siebie wyprostować nogę w kolanie i starać się dopłynąć powoli do brzegu.

Nie bądźmy obojętni. Gdy zauważymy, że jakaś osoba czy znajduje się w sytuacji zagrażającej życiu lub zdrowiu, poinformujmy o wszystkim policję dzwoniąc pod numer 997 lub 112. Nie bójmy się zareagować. Nasza szybka reakcja i zdecydowane działanie może w konsekwencji uratować komuś życie.