

Informacja

Strona znajduje się w archiwum.



CZY WIESZ, JAK ZACHOWAĆ SIĘ W TRAKCIE WYPOCZYNKU NAD WODĄ?

Data publikacji 07.08.2020

Czy wiesz, że zabawa nad wodą wymaga zachowania kilku prostych zasad bezpieczeństwa?

Wakacje, urlop to często także wypoczynek nad wodą. Niestety każdego roku wiele osób tonie ponieważ nie są przestrzegane znane od lat reguły bezpieczeństwa. Zasady te często nie wynikają z przepisów prawa, ale wyłącznie ze zwykłego rozsądku.

Kilka prostych zasad zachowań nad wodą:

- Warto jest znać kilka zasad dotyczących udzielania pierwszej pomocy. Woda to nie tylko utonięcia, ale także omdlenia, skaleczenia, złamania. Rozważ zabranie apteczki np. z samochodu.
- Poinformuj bliskich, że wybierasz się nad wodę. Powiedz gdzie będziesz. Naładuj telefon komórkowy lub zabierz powerbank. W telefonie wpisz sobie numer ratunkowy WOPR.
- Bądź trzeźwy. Alkohol często skłania nas do zachowań brawurowych i jest jedną z przyczyn utonięć. Nawet jeżeli nie zamierzasz się kąpać, to Twoja trzeźwość może pomóc innym. Zabierz jednak inne chłodne napoje.
- Pływaj na kąpieliskach strzeżonych. To zwiększa naszą szansę na przeżycie w razie jakiegokolwiek wypadku. Ratownicy znają taki akwen, jego strukturę i zagrożenia. Jeżeli wybierasz się na kąpielisko bez ratownika, to wybieraj te znane lokalnie i gdzie przebywa więcej ludzi.
- Kiedy wchodzisz do wody, powiedz o tym komuś.
- Nie kąp się tuż po obfitym posiłku. Zanim wejdiesz do wody, przygotuj organizm. Wchodź pomału, stopniowo chłodząc ciało. I nie wskakuj do wody na główkę, bo dno, zwłaszcza w rzekach, zmienia się z roku na rok.
- Kiedy czujesz, że zaczynasz się topić, to po prostu krzycz np. „ratunku!” (nigdy nie rób tego w formie żartu). W miarę możliwości staraj się machać ręką.
- Brodząc po rzece staraj się iść pod prąd. Bo nawet jeśli wpadniemy z płycizny w głęboki dołek, to silny nurt wody pomoże nas z niego wypchnąć.
- Bądź wrażliwy na innego człowieka w potrzebie. Wbrew opiniom osoba tonąca nie wzywa pomocy i nie wymachuje z całych sił rękami, żeby do niej podплыnąć. Zachowuje się chaotycznie. Stara się złapać powietrze, włosy zakrywają jej oczy, nie wydaje dźwięków, stara się wydobyć na powierzchnię machając rękami.
- Kiedy zobaczysz tonącego, to najpierw wezwij pomoc (112). Poproś najbliższą osobę, żeby wezwała ratownika. Samodzielnie do tonącego nie podплывaj, bo może zrobić Ci krzywdę. Tonący często wciąga pod wodę, czasem nawet wyszkolonych ratowników. Jeśli masz pod ręką np. wiosło, kajak, materac, koło ratunkowe, czy nawet

długie ubranie (sukienka, spodnie), podaj je lub rzuć osobie. Nie łap z tonącym bezpośredniego kontaktu. Trzeba pamiętać, że w takiej sytuacji najważniejsze jest bezpieczeństwo osoby, która rusza na ratunek.

- Kiedy wyciągniesz tonącego na brzeg, najpierw sprawdź czy jest przytomny. Zapytaj go czy Cię słyszy, jak ma na imię. Kiedy nie ma z nim kontaktu, to udroźnij górne drogi oddechowe poprzez odchylenie głowy do tyłu. Następnie jeśli w ciągu 10 sekund nie usłyszysz dwóch oddechów, przystąp do resuscytacji krążeniowo-oddechowej. W przypadku osoby wyciągniętej z wody stosuj 5 wdechów, następnie 30 uciśnieć na klatkę piersiową i dwa wdechy. Akcję prowadź do czasu przyjazdu karetki. Postaraj się by ktoś Cie zmienił. Jeśli ratowany człowiek jest przytomny, staraj się go uspokoić, bo na pewno będzie w szoku, staraj się mówić do niego. Dobrze byłoby, gdyby pierwszej pomocy udzielała osoba znająca zasady reanimacji. Może jest taki ktoś na plaży. Nie tylko z uwagi na COVID- 19, warto jest mieć w apteczce i użyć maseczkę do prowadzenia resuscytacji.

Inne artykuły na temat bezpieczeństwa nad wodą:

- [Wypoczynek nad wodą - zadbaj o to, aby był bezpieczny!](#)

O projekcie informacyjno-edukacyjnym "[Czy wiesz, że?](#)"

Zachęcamy do nadsyłania własnych pytań z obszaru działań Policji do lidera Projektu - młodszego inspektora Krzysztofa Łaskiewicza, Pełnomocnika Komendanta Głównego Policji ds. Ochrony Praw Człowieka na adres: krzysztof.laskiewicz@policja.gov.pl