

Bezpieczne wakacje nad wodą!

29-06-2023

Wakacje to czas, kiedy chętnie spędzamy czas nad wodą - jeziora, rzeki, czy sztuczne zbiorniki wręcz zachęcają, aby na chwilę się zanurzyć. Woda mimo, że przynosi ochłodę jest jednak zdradliwa - w ciągu kilku chwil potrafi pozbawić nieostrożną osobę zdrowia lub życia. Przypominamy o kilku zasadach bezpiecznego wypoczynku nad wodą:

1. Kąpać należy się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników wodnych.
2. Zachowując się zgodnie z regulaminem kąpieliska zapewniasz bezpieczeństwo nie tylko sobie, ale i innym.
3. Nie skacz do wody na główkę.
4. Nie wchodź do wody, gdy jest wywieszona czerwona flaga.
5. Nie kąp się w miejscach do tego nieprzeznaczonych - ignorowanie znaku zakazu kąpieli może doprowadzić nawet do śmierci.
6. Nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu.

7. Nie wchodź do wody w trakcie niepogody - burze potrafią wytworzyć się bardzo szybko.
8. Nie wchodź do wody bezpośrednio po spożyciu posiłku czy na czczo.
9. Uważaj na kąpiące się dzieci - osoby topiące się, w przeciwieństwie do filmowych realiów, nigdy nie krzyczą.
10. Przed wejściem do wody wykonaj kilka ćwiczeń - dzięki temu unikniesz skurczy mięśni
11. Do wody wchodź stopniowo, polewając poszczególne części ciała - nagłe wejście może skończyć się szokiem termicznym.
12. Nie pływaj na otwartej przestrzeni po zmroku lub w nocy - w razie kłopotów nie będziesz widoczny dla innych.
13. Zapisz w komórce numer **601 100 100** - jest to numer ratunkowy nad wodą.

Mamy nadzieję, że te kilka prostych zasad pozwoli na bezpieczny i zdrowy wypoczynek nad wodą w nadchodzące wakacje. Bezpiecznych wakacji!

[Pozostałe aktualności](#)

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)