

# KOMENDA POWIATOWA POLICJI W WIELUNIU

<http://wielun.policja.gov.pl/?serwis=ewi&dzial=informacje&id=26640&drukuj=html>  
2018-06-25, 07:45

## BEZPIECZNIE NAD WODĄ

**Ciepłe dni sprzyjają spędzaniu wolnego czasu nad wodą. Pamiętajmy, że bezpieczeństwo nasze i naszych dzieci nad wodą zależy w dużej mierze od nas samych. Przestrzegajmy podczas wypoczynku nad wodą podstawowych zasad.**

### **Najczęstszymi przyczynami utonień są:**

- 1.Brak umiejętności pływania,
- 2.Brawura, przecenianie swoich sił i umiejętności pływackich,
- 3.Pływanie w stanie nietrzeźwym. Alkohol powoduje zaburzenia zmysłu, równowagi i orientacji,
- 4.Niedocenianie niebezpieczeństwa w wodzie,
- 5.Pływanie w miejscach zabronionych,
- 6.Skoki "na główkę" do wody w nieznanym miejscu,
- 7.Pływanie obok statków, barek i łodzi motorowych, w pobliżu śluz i zapór wodnych,
- 8.Siadanie na rufie kajaku lub na burcie łodzi,
- 9.Nieumiejętność postępowania w przypadku wywrócenia się kajaku lub łodzi,
- 10.Lekkomyślna zabawa polegająca na wrzucaniu innych do wody oraz zanurzaniu osób pływających,
- 11.Pływanie w miejscach zarośniętych wodorostami.

### **Zasady bezpiecznej kąpieli:**

- 1.Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam, gdzie jest ratownik WOPR. Bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice. Nie wolno też pływać na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych. W przypadku wejścia do niestrzeżonych zbiorników każdorazowo należy sprawdzić głębokość i strukturę dna,
- 2.Przestrzegaj regulamin kąpieliska na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika,
- 3.Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22-25 stopni),
- 4.Nie pływaj w czasie burzy, mgły (kiedy widoczność jest poniżej 50m), gdy wieje porywisty wiatr,
- 5.Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję, krocze i nogi - unikniesz wstrząsu termicznego, którego nasz organizm bardzo nie lubi,
- 6.Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych,
- 7.Nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem. Absolutnie zabronione są w

takich miejscach skoki "na główkę",

8. Nie baw się w przytapianie innych osób korzystających z wody, spychanie do wody z pomostów, z materacy. Zabawy w wodzie powinny być dostosowane do Twoich umiejętności pływackich, wykluczające ryzyko i eskalację niebezpiecznych zachowań (brutalności, agresji, rywalizacji i wygłupów),

9. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło,

10. Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu,

11. Kąpiąc się na kąpieliskach, zwracaj uwagę na osoby obok nas. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował Twojej pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc to uczyn to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach to zawiadom inne osoby,

12. Nie przystępuj do pływania na czczo - wzmożona przemiana materii osłabia Twój organizm,

13. Nie pływaj również bezpośrednio po posiłku - zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje,

14. Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich. Jeżeli chcesz wybrać się na dłuższą trasę pływacką, pływaj asekurowany przez łódź lub przynajmniej w towarzystwie jeszcze jednej osoby. Na głowie powinieneś mieć założony czepek, abyś był widoczny dla innych w wodzie. Możesz do tego celu użyć bojki na szelkach.

15. Po kąpeli nie jest wskazany duży wysiłek fizyczny. Lepiej udać się na spacer, a po godzinie można organizować sobie zajęcia bardziej intensywne. Nie przebywaj w wodzie zbyt długo ani też nie wchodź do niej po zbyt krótkiej przerwie,

16. Intensywny wysiłek wzmagają łaknienie i dlatego po ukończeniu pływania należy zjeść posiłek. Dzieci powinny coś zjeść obowiązkowo,

17. Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne,

18. Jeśli nie chcesz się przeziębic, to po skończonej kąpeli przebierz się w suche ubranie. Nie przebywaj w mokrych rzeczach na wietrze - możesz doprowadzić do znacznego oziębienia organizmu.

(Źródło: KGP)



## PAMIĘTAJ!

- kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników
- stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników



- nie zakłócaj wypoczynku i kąpiel innych osób
- nie hałasuj
- nie zanieczyszczaj terenu
- nie włączaj fałszywych alarmów
- nie skacz do niezamierzonej i płytkiej wody
- nie kąp się sam

- korzystaj z urządzeń oraz sprzętu pływającego znajdujących się na terenie kąpieliska lub basenu zgodnie z regulaminem



- woda, nawet ta pozornie najspokojniejsza, może nagle stać się groźnym, niebezpiecznym żywiołem

- zdecydowana większość utonięć jest rezultatem lekkomyślności i brawury ludzi

## GDZIE WOLNO SIĘ KĄPAĆ



- strefa dla nieumiejących pływać oznaczona jest bojami koloru czerwonego

Głębokość wody wynosi w tym miejscu do 120 cm.

- za tą strefą znajduje się „pas bezpieczeństwa” szerokości 5 m o maksymalnej głębokości do 130 cm

- za strefą dla nieumiejących pływać znajduje się strefa dla umiejących pływać, oznaczona bojami koloru żółtego, o maksymalnej głębokości do 4 m

Z tej strefy korzystają jedynie dobrzy pływacy.



**Ne wypływaj poza kąpielisko !!!**

## GDZIE NIE NALEŻY SIĘ KĄPAĆ

- w miejscach niestrzeżonych przez ratowników
- przy falochronach
- przy zaporach wodnych i mostach
- w stawach hodowlanych i basenach przeciwpożarowych



- w pobliżu kanałów ściekowych
- na trasach żeglugowych, w portach i przystaniach wodnych
- w miejscach o bagnistym dnie i nieuregulowanych wysokich brzegach

## KIEDY SIĘ KĄPAĆ

- gdy woda ma powyżej 18°C, najlepsza temperatura to 22 – 25°C
- gdy temperatura powietrza jest wyższa od temperatury wody o 4 – 5°C
- gdy jesteś wypoczęty - między kolejnymi kąpielami rób dłuższe przerwy na wypoczynek
- gdy ratownik wywiesza białą flagę



### PAMIĘTAJ !!!

Dzieci poniżej 7 roku życia korzystają z kąpiei tylko pod opieką rodziców lub opiekunów.

Nie wchodzi do wody sam! bez asekuracji!

## PRZED ROZPOCZĘCIEM KĄPIELI



- wykonaj kilka podstawowych ćwiczeń np. skłony, przysiady, pompki

### PAMIĘTAJ !!!

W wodzie zanurzaj się stopniowo. Nie skacz do wody.



- schłódź wodą twarz, kark oraz okolice klatki piersiowej

## KIEDY NIE NALEŻY WCHODZIĆ DO WODY

- gdy wywieszona jest czerwona flaga
- gdy jesteś zmęczony lub źle się czujesz
  - gdy jest ci zimno
- po dłuższym przebywaniu na słońcu
- po zjedzeniu obfitego posiłku lub, gdy jesteś głodny
- kiedy woda ma temperaturę poniżej 14°C
  - po zmroku, późnym wieczorem
  - gdy nadchodzi burza
  - gdy fala przekracza 70 cm
  - gdy występują silne prądy



### PAMIĘTAJ !!!

Wywieszona na maszcie czerwona flaga, oznacza bezwzględny zakaz kąpiei

## KIEDY NALEŻY SZYBKO WYJŚĆ Z WODY

- ◆ kiedy ratownik wzywa do wyjścia z wody lub wywiesza czerwoną flagę
- ◆ gdy jest ci zimno i masz dreszcze
- ◆ zawsze, gdy odczuwasz zmęczenie lub doznałeś skurczu mięśni
- ◆ gdy nastąpiło nagłe pogorszenie pogody



**PAMIĘTAJ !!!**  
Wykonuj polecenia ratownika



## BEZPIECZNE OPALANIE

- ◆ przed opalaniem zabezpiecz skórę kremem lub olejkami z filtrem
- ◆ korzystaj z przykrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych
- ◆ staraj się opalać w ruchu, np. grając w piłkę lub pływając
- ◆ jeśli opalasz się po raz pierwszy skróć czas przebywania na słońcu do minimum
- ◆ nie opalaj się w godzinach szczególnie silnego nasłonecznienia – w południe
  - ◆ pij dużo płynów



- ◆ po kąpieli słonecznej a przed wejściem do wody schłodź ciało wodą
- ◆ nie plażuj na wydmach i na pomostach

## JAK POMÓC SOBIE SAMEMU

- ◆ **wychłodzenie**  
wykonaj kilka prostych ćwiczeń gimnastycznych, załóż suche ubranie



- ◆ **przegrzanie**  
skorzystaj z chłodnego natrysku, jeśli go nie ma schłodź wodą kark, klatkę piersiową i głowę, przenieś się w zacienione miejsce, pij dużo płynów



- ◆ **wyczerpanie sił** – połóż się na wodzie na plecach, oddychaj miarowo, staraj się zachować spokój. Poproś o pomoc współuczestników kąpieli.

## JAK POMÓC SOBIE SAMEMU



• **skurcze mięśni** - przyjmij wygodną pozycję, staraj się rozciągnąć mięsień i rozmasować bolące miejsce.

• **zachłyśnięcie wodą** - utrzymuj twarz nad powierzchnią wody w pochyleniu ciała do przodu, staraj się opanować kaszel i wyrównać oddech. Jak najszybciej wyjdź z wody i odpocznij.

• **zapiętnie w wodorosli** - spokojnie połóż się na wodzie na plecach i staraj się, unikając gwałtownych ruchów, usunąć wodorosli. Pamiętaj aby utrzymywać jak najbardziej poziomą pozycję ciała.



## WZORY ZNAKÓW

### I. Znaki zakazu



Kąpiel zabroniona



Kąpiel zabroniona - statek bełogłowy



Kąpiel zabroniona - most



Kąpiel zabroniona - spleźnienie wody



Kąpiel zabroniona - woda skażona



Kąpiel zabroniona - woda pitna



Kąpiel zabroniona - hodowla ryb



skokanie do wody zabronione

#### UWAGA

Nie wolno kąpać się w porożach, na pływaki, przy aparatach, w ujściach wody pitnej, stawach hodowlanych czy basenach przeciwpowodziowych.

## WZORY ZNAKÓW

### III. Znaki informacyjne



skaly podwodne



brzoza wody



park



wodospady



wiry



niebezpieczna głębokość wody



szkolenie dla



skali rybactwa



ostry ułot



skaly ostre



punkt medyczny



teren

### II. Znaki nakazu



mycie rąk wodą i mydłem



kąpiel w wodzie





## JEŚLI CZUJESZ SIĘ NA SIŁACH ...

- przepłynąć 200 metrów, w tym, co najmniej 50 m na plecach
- wykonać skok do wody
- przepłynąć pod wodą 5 metrów



to zgłoś się do ratownika,  
by zdać egzamin na kartę pływacką.

Możesz też zdożyć „złoty czepek”.

## I TY MOŻESZ ZOSTAĆ MŁODSZYM RATOWNIKIEM WOPR

Wymagania formalne kursu przygotowującego  
do zdania egzaminu na stopień Młodszego Ratownika WOPR

- ukończony 12 rok życia
- pisemna zgoda na udział w kursie (w przypadku osoby niepełnoletniej, pisemną zgodę wyraża jej opiekun prawny)
- zawiadzenie lekarskie lub oświadczenie o braku przeciwwskazań do odbycia kursu (w przypadku osoby niepełnoletniej oświadczenie składa jej opiekun prawny)



- Kończąc kurs będziesz potrafił:
- stosować podstawowe techniki ratownictwa wodnego
  - obsługiwać podstawowy sprzęt ratunkowy
  - udzielać pierwszej pomocy
  - prowadzić podstawowe działania profilaktyczne i prewencyjne
  - zrytualować w zapewnieniu bezpieczeństwa na kąpieliskach i pływalniach
  - kształtować postawy przedmiotowe i proekologiczne



Aby zapisać się na kurs  
**Młodszego Ratownika WOPR**  
znajdź w swoim mieście oddział WOPR.  
Otrzymaś tam wszystkie niezbędne informacje.

## NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH

**EUROPEJSKI  
numer alarmowy**

# 112

Pogotowie Ratunkowe 999  
Straż Pożarna 998  
Policja 997



## ZASADY WZYWANIA POMOCY

- przedstawić się
- podać numer telefonu, z którego dzwonisz
- podać adres miejsca w którym się znajdujesz oraz punkty charakterystyczne
- opisać przebieg wypadku
- opisać stan i liczbę ofiar wypadku
- poczekać aż dyżurny zada Ci wszystkie niezbędne pytania i zakończy rozmowę

Nigdy nie przerywaj rozmowy pierwszy!



Ocena: 0/5 (0)

[Tweetnij](#)