

KOMISARIAT RZECZNY POLICJI

<http://rzeczny.policja.waw.pl/kr/aktualnosci/86914,Alfabet-bezpieczenstwa-nad-woda.html>
2021-10-22, 07:40

ALFABET BEZPIECZEŃSTWA NAD WODĄ

Data publikacji 17.05.2019

Przed nami kolejny sezon wypoczynkowy. Warto przypomnieć sobie podstawowe zasady bezpieczeństwa nad wodą. Tylko wiedza i rozsądek mogą uchronić nas i naszych bliskich przed niebezpieczeństwem. Brawura i alkohol to najczęstsze przyczyny wypadków nad wodą. Co roku w miesiące wakacyjne tonie ok 500 osób. Warto przyłożyć wszelkich starań by wakacje były okresem radosnego i bezpiecznego czasu wolnego.

Co roku policjanci apelują o rozważę nad wodą. Wciąż jednak dochodzi do zbyt wielu utonięć na co wskazują statystyki. Policjanci z Komisarjatu Rzecznego proponują alfabetyczne przypomnienie najważniejszych zasad wpływających na poziom bezpieczeństwa podczas letniego wypoczynku.

Aqua czyli woda jest niezbędna do życia. Każdy z nas składa się z niej w ponad 70%. Pij wodę szczególnie w upalne dni by uniknąć odwodnienia. Do butelki z wodą nie będą też wlatywały insekty, które zlatują się do słodkich soków. Ich ukąszenie jest nie tylko bolesne ale dla tych uczulonych może skutkować nawet śmiercią.

Balsam UV używaj by chronić skórę przed szkodliwym i nadmiernym promieniowaniem. Dzieci powinny używać kremów z wysokim filtrem - 30,50 aby nie doszło do poparzeń słonecznych. Osoby starsze powinny ograniczać ekspozycję na słońcu do minimum.

Czapkę z daszkiem nakładaj by chronić głowę przed słońcem, aby uniknąć udaru cieplnego. Warto korzystać również z cienia i przewiewnych miejsc. Dzieci i osoby starsze szczególnie narażone są na przegrzanie, dlatego ich przebywanie na słońcu powinno być znacznie ograniczone.

Dzieci do 7 roku życia powinny być pod stałym nadzorem dorosłych. Na kąpieliskach, strzeżonych przez ratowników WOPR, powinno być wyznaczone miejsce do zabawy dla najmłodszych, gdzie woda jest bardzo płytka. Dzieci na dmuchanych, pływających zabawkach powinny być zawsze blisko brzegu i pod nadzorem opiekunów.

Ekwipunek. Na wypoczynek nad wodę warto zabrać ze sobą sprawny telefon komórkowy. Koniecznie należy chronić go przed wilgocią by w razie konieczności posłużył do wezwania pomocy. Odpowiednie aplikacje pomogą nam podczas stresującej sytuacji podczas udzielania pierwszej pomocy.

Flagi na kąpielisku strzeżonym wywiesza ratownik informując tym o możliwości kąpeli. Biała flaga jest zezwoleniem, czerwona zakazem wchodzenia do wody. Należy bezwzględnie stosować się do zaleceń ratownika.

Gwizdkiem ratownik informuje plażowiczów np. o konieczności wyjścia z wody czy o nadchodzącym niebezpieczeństwie. Głośne gwizdanie dla zabawy może wprowadzić w błąd i niepotrzebne zamieszanie. Gwizdek znajduje się także przy kamizelkach ratunkowych i służy do wzywania pomocy.

Help! Wzywanie pomocy powinno być zawsze uzasadnione. Nie należy odwracać uwagi ratownika mało istotnymi zdarzeniami czy celowo dla zabawy wzywać pomocy w wodzie.

Inspektorat sanitarny sprawdza czystość wód na kąpieliskach. Warto więc korzystać z plaż i kąpielisk wyznaczonych, które na bieżąco poddawane są kontrolom zdatności wody do kąpeli. Jeśli przy pięknej pogodzie na kąpielisku wywieszona jest flaga czerwona może to oznaczać skażenie wody np. bakteriami kałowymi, które w konsekwencji mogą wywołać stan chorobowy.

Jedzenie w nadmiernych ilościach przed kąpielą jest niewskazane. Po posiłku należy odpocząć minimum 30 minut by

zacząć myśleć o pływaniu wplaw. Po spożyciu alkoholu pływanie równa się wypadkowi. Na 100 utonięć, u 94 osób badania wykazały alkohol we krwi. „Pływaj stylem, nie promilem!”

Kamizelka jest niezbędnym środkiem ratunkowym podczas pływania na łódce, kajaku czy skuterze. Przed założeniem należy sprawdzić jej stan techniczny oraz rozmiar. Kamizelka powinna być dobrze zapięta zgodnie z jej instrukcją, która znajduje się po jej wewnętrznej stronie. Umiejętność pływania nie jest równoznaczna z możliwością pływania bez kamizelki. W sytuacji utraty świadomości, tylko ona będzie potrafiła unosić nas na wodzie.....

Lekarstwa. Jeśli przyjmujesz leki nie zapomnij wziąć ich na wyjazd. Sprawdź czy można po nich prowadzić pojazdy mechaniczne (te na wodzie również). Przeczytaj uważnie przeciwwskazania i efekty uboczne. Poinformuj najbliższych jakie leki stosujesz aby w razie wypadku mogli poinformować o tym ratowników.

Meteorologia. Nie każdy umie przewidywać pogodę po rodzaju chmur i kolorze zachodzącego słońca. Warto jednak sprawdzać prognozę pogody przed wypłynięciem na szerokie wody. Dzięki temu będzie można odpowiednio się przygotować lub przełożyć żeglowanie na inny dzień.

Nenufary czyli roślinność wodna. Akweny bogato zarośnięte nie są odpowiednim miejscem do kąpeli. W trzcinach mogą znajdować się gniazda ptaków wodnych, które broniąc swoje potomstwo bywają agresywne. Nie należy też zrywać wodnych roślin, gdyż większość z nich jest pod ścisłą ochroną.

Obserwator. Będąc nad wodą obserwuj nie tylko flagi na kąpielisku, ale również najbliższe otoczenie. Może zobaczysz jakieś szukające mamy dziecko, lub dziwnie zachowującą się osobę w wodzie. Podczas rejsu bacznie patrz na wodę i w niebo. Wielu niebezpieczeństw można uniknąć na czas, gdy zainteresujemy się otaczającymi nas ludźmi i zjawiskami przyrody.

Pierwsza pomoc to najczęściej wezwanie pomocy. Poinformuj ratownika na plaży lub inne osoby dorosłe. Zadzwoń pod numer ratunkowy 112 (w całej Unii Europejskiej) lub skorzystaj z ratunkowego numeru nad wodą 601 100 100.

Ratowanie w wodzie zostaw fachowcom. Twoje bezpieczeństwo jest równie ważne. Wezwij pomoc, rzuć jakiś pływający przedmiot (koło, dmuchana piłka, zakorkowana butelka po wodzie) w kierunku osoby wzywającej pomocy, dopłyn do niej na łódce/kajaku i podaj linę, koło. Nie wyciągaj ręki, gdyż tonący może wciągnąć Cię pod wodę, a łódka wyrzuci się.

Skok na główkę bez upewnienia się co do głębokości, może skończyć się kalectwem lub śmiercią. W miejscu nieznanym należy wcześniej sprawdzić głębokość i ukształtowanie dna. Próbnny skok należy wykonać na nogi by ograniczyć niebezpieczeństwo. Podczas skoku na główkę należy chronić głowę chowając ją między uniesione ramiona.

Tonięcie. Osoby które toną walczą o oddech, nie mają więc szans na to, by głośno wzywać pomocy. Charakterystyczne dla osoby tonącej jest odchylenie głowy, usta nad poziomem wody (często rozchylone), szkliste oczy, nieprzytomne spojrzenie, opadające włosy na twarz, kilkakrotne znikanie pod wodą i wynurzanie się. Tonięcie to ciche wydarzenie, dlatego tak ważna jest szybka reakcja.

Ubezpieczenie. Wyjeżdżając na wakacje zabieramy ze sobą często kosztowną elektronikę jak telefony, tablety, aparaty fotograficzne. Przedmioty te nie są odporne na wszechobecną na plaży wilgoć i drobiny piachu. Jest też ona bardzo atrakcyjna dla złodziei. Oprócz zabezpieczenia i dbania o swoją własność, polecamy ubezpieczenie nie tylko kosztowności, ale i siebie.

Wędkowanie. Nad wodą można spędzać czas w różnoraki sposób. Jednym z nich jest wędkowanie. Aby łowić rekreacyjnie należy posiadać kartę wędkarską, znać łowiska, wymiary i obręby ochronne. Relaks nad wodą wiąże się ze znajomością obowiązującego prawa. Warto zapoznać się ze stosownymi przepisami przed wyjazdem.

Yachting i sporty motorowodne należy uprawiać po wcześniejszym zdobyciu minimalnej wiedzy i doświadczenia. Powinno zapoznać się z prawnymi aspektami kto, kiedy, gdzie i na czym, może wyruszyć w rejs. Niewiedza nie zwolni nas przed odpowiedzialnością.

Znaki nad wodą. Znaki dotyczą nie tylko żeglarzy i motorowodniaków. Skierowane są również do plażowiczów i turystów. Piktogramy są czytelne dla każdego. Należy stosować się do regulaminów ośrodków, kąpielisk i znaków nad wodą, gdyż ich nie respektowanie może zakończyć się przykrą odpowiedzialnością prawną.

NAD WODĄ

SŁONECZNIE I BEZPIECZNIE

JESLI JESTEŚ ŚWIADKIEM WYPADKU NAD WODĄ

- WZNIKŁA NA POMOC AUTOMATYCZNIE, COBY ODRĘKAŁ, JAZDZIŁ POBIEŻĄC, ALIENIŁ SIĘ
- POWAŻNIE ZABĄŁ O WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO
- WIE POPŁYWAŁ DO TERAŹEJ BEZ ZAGROPIECZENIA, POMÓŻ MU POKŁE, NOSTAL, NAKŁEŃCIE, POPŁYŃ LUBALISZ KAJAKIEM
- WIE WŁĄCZYŁ USŁUGI: PIERWSZEJ POMOCY

601 100 100
NUMER DĄTUNIKOWY NAD WODĄ

999
112
997
998

The poster features a central image of a police boat on a lake. Above it, the text 'NAD WODĄ' is written in large yellow letters. Below the boat, 'SŁONECZNIE I BEZPIECZNIE' is written in yellow. The bottom section contains a grid of small illustrations depicting various water safety scenarios, such as a person falling into the water, a person on a boat, and a person on a bicycle near water. To the right of the grid is a lifebuoy icon with a cross and a wave. At the bottom left, there is a section titled 'JESLI JESTEŚ ŚWIADKIEM WYPADKU NAD WODĄ' with four bullet points. To the right of this text is a red box with the number '601 100 100' and the text 'NUMER DĄTUNIKOWY NAD WODĄ'. Further right is a circular graphic with the numbers 999, 112, 997, and 998.