

Wakacje to czas, kiedy możemy oderwać się od codziennej pracy i odpocząć. Musimy jednak pamiętać o zagrożeniach z jakimi możemy się spotkać. Dlatego powinniśmy dokładnie zaplanować wyjazd, aby uniknąć przykrych niespodzianek. Pamiętajmy o bezpieczeństwie swoim i swoich najbliższych.

Wypoczynek nad wodą jest jedną z najpopularniejszych form spędzania wolnego czasu. Słoneczna pogoda i wysokie temperatury sprzyjają wyborom miejsc znajdujących się w pobliżu zbiorników wodnych. Łatwo zapomnieć, że woda, nawet ta z pozoru bezpieczna i spokojna, jest groźnym żywiołem.

Planując wypoczynek należy pamiętać o tym, by wybierać takie miejsca, gdzie plaże są strzeżone. Jednak nawet wypoczynek pod okiem ratownika nie zwalnia nas od zachowania zdrowego rozsądku i od zapewnienia należytej opieki naszym dzieciom. Podczas zabawy mogą oddalić się niepostrzeżenie i zagubić w tłumie plażowiczów.

Decydując się na kąpiel, trzeba pamiętać o tym była ona bezpieczna. Należy stosować się do zasad:

- pływać tylko w miejscach do tego wyznaczonych,
- stosować się do poleceń ratownika (m.in. zwracać uwagę na kolory flagi na kąpielisku – biała – kąpiel dozwolona, czerwona – zakaz kąpieli),
- nie wbiegać do wody rozgrzanym, aby nie doznać wstrząsu termicznego,
- nie skakać do wody w nieznanym miejscach, zwłaszcza „na główkę”, może to skończyć się śmiercią lub kalectwem,
- nie wypływać na materacu daleko od brzegu,

NIGDY nie pływać po wypiciu alkoholu, nie pływać bezpośrednio po posiłku – zimna woda może doprowadzić do skurczów żołądka, nie wypływać poza wyznaczony teren kąpieliska.

Pływając łódką, żaglówką, kajakiem czy rowerem wodnym pod żadnym pozorem nie wolno zdejmować kapoka. W przypadku wywrotki lub nieoczekiwanego wypadnięcia do wody może on uratować nam życie. Żeglarze powinni na bieżąco śledzić prognozy pogody, aby w miarę możliwości unikać zagrożenia związanego z nagłą zmianą aury.

Wypoczynek nad wodą to również opalanie. Należy chronić skórę przed poparzeniami stosując preparaty z odpowiednim dla naszej karnacji filtrem UV. Przed słońcem trzeba także

zabezpieczyć oczy zakładając okulary z filtrem UV oraz głowę zakładając chustkę lub kapelusz. Nie warto nosić okularów bez odpowiedniej ochrony przed promieniowaniem. Bardziej szkodzą naszym oczom niż pomagają.

PAMIĘTAJ!

Pływanie po alkoholu, brawura i przecenianie swoich umiejętności, pozostawianie dzieci bez odpowiedniej opieki oraz skoki do wody „na główkę” są najczęstszymi przyczynami utonięć.

Bez względu na to jakie miejsce wybierzemy na wypoczynek (morze, góry czy jeziora), pamiętajmy o zasadach bezpieczeństwa.

Źródło: RCB