Bezpieczeństwo nad wodą

Data aktualizacji
2024-05-27

Piękna słoneczna pogoda i wysoka temperatura sprawiają, że właśnie nad wodą wypoczywamy najchętniej. Jednak jezioro czy przydomowy basen to nie tylko relaks i odpoczynek, ale także mnóstwo zagrożeń. Pamiętaj o kilku podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

Kiedy większe ryzyko utonięcia

Spożycie alkoholu lub narkotyków zwiększa ryzyko utonięcia. Osoby, które korzystały z tych używek, powinny się trzymać z dala od wody, dopóki nie wytrzeźwieją.

Również niektóre choroby mogą przyczynić się do utonięć. Zwłaszcza takie, które powodują nagłe drgawki, zawroty głowy czy utratę przytomności. Są to na przykład: padaczka, cukrzyca, choroby serca i ucha. Osoby z takimi problemami powinny mieć świadomość niebezpieczeństwa i kąpać się w towarzystwie.

Przyczyną utonięcia może być też niepełnosprawność. Dlatego osoby z niepełnosprawnością powinny być nadzorowane podczas kąpieli.

Co robić, żeby nie utonąć

- Na łódkach czy kajakach zawsze miej na sobie zapiętą kamizelkę ratunkową.
- Korzystaj jedynie z pewnego i sprawnego sprzętu pływającego.
- Naucz się pływać. Nigdy nie jest za późno, żeby zacząć.
- Jeśli umiesz pływać, trenuj regularnie, żeby udoskonalić technikę.
- Naucz się podstaw ratowania życia.
- Kąp się tylko w miejscach oznaczonych, pod nadzorem ratowników.
- Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym wypoczywasz. Zorientuj się, gdzie jest stanowisko ratownika oraz punkt pierwszej pomocy.
- Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu lub narkotyków.
- Nie pływaj na czczo lub bezpośrednio po posiłku.
- Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni Celsjusza.
- Nie skacz, ani nie nurkuj w niezbadanych wodach.
- Po opalaniu wchodź do wody powoli.
- Rozłóż w wannie i pod prysznicem matę antypoślizgową, aby zapobiec upadkowi.

Inne ważne rzeczy do rozważenia:

- Pływaj wzdłuż plaży, a nie w głąb wody.
- Nie pływaj pod pomostami i skoczniami.
- Nie wpychaj nikogo do wody na siłę, nie trzymaj nikogo pod wodą.

- Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
- Nie wypływaj materacem daleko od brzegu.
- Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub występują zawirowania i zimne prądy.
- Nie pływaj po zapadnięciu zmroku oraz w nocy.
- Zadbaj o czyste kąpielisko – nie wrzucaj do wody żadnych śmieci, butelek, papierków, opakowań.

> **Przed urlopem wpisz do telefonu numer ratunkowy nad wodą 601 100 100 oraz numer alarmowy 112. W sytuacji zagrożenia mogą okazać się bezcenne. W razie wypadku zadzwoń, podając miejsce zdarzenia, opisując sytuację, stan osób poszkodowanych i ich liczbę.**

Jak opiekować się dzieckiem nad wodą

- Pomóż dziecku czuć się bezpiecznie w wodzie. Jednym ze sposobów jest zabawa w wodzie już od pierwszych lat życia. Naucz dziecko szanować wodę i wyjaśnij, co może być niebezpieczne.
- Dzieci poniżej trzeciego roku życia nie mają w pełni rozwiniętej równowagi. Łatwo upadają i ciężko im wstać, przez co szybko mogą znaleźć się z nosem i ustami pod wodą. Nawet niski poziom wody może oznaczać ryzyko utonięcia. Pilnuj, by dziecko nie potknęło się podczas kąpieli w wannie.
- Spuścić wodę z małego basenu malucha, gdy nie jest używany.
- Od 4-5 roku życia zapewnij dziecku lekcje pływania.
- Przed wejściem do wody zabezpiecz dziecko w specjalne rękawki lub kamizelkę.
- Nadzoruj dziecko w wodzie (nie spuszczaj go z oka), nawet wtedy, gdy umie pływać. Jedno zachłyśnięcie może się skończyć utonięciem.
- Pozwól dziecku nosić kamizelkę ratunkową lub rękawki podczas zabawy w pobliżu wody i na pomostach.
- Podczas pływania kajakiem, łódką czy żaglówką, pamiętaj o założeniu dziecku kamizelki ratunkowej z kołnierzem, która musi być dopasowana do jego wagi i wzrostu oraz koniecznie zapięta.
- Obecność ratowników nie zwalnia rodziców lub opiekunów z obowiązku pilnowania dziecka. Odpowiedzialność za swoje dzieci zawsze ponoszą rodzice.

Jak flagi ostrzegają plażowiczów

Na strzeżonych plażach pojawiają się flagi, które dostarczają informacji o bezpieczeństwie kąpieli. Nie wiesz, czy możesz wejść do wody, sprawdź, jaki kolor flagi wywiesili ratownicy.

- Biała flaga – kąpiel dozwolona
- Czerwona flaga – zakaz kąpieli

Brak flagi oznacza, że nie ma dyżuru ratowników.

Jeśli znajdujesz się w innym kraju, sprawdź, jakie kolory flag tam obowiązują. Możesz się spotkać na przykład z takimi oznakowaniami:

- Biała lub zielona flaga oznaczają, że można się kąpać.
- Czerwona lub czarna flaga oznaczają zakaz kąpieli.
- Żółta flaga nakazuje być ostrożnym, a zwłaszcza uważać na dzieci i osoby z niepełnosprawnością.
- Fioletowa flaga ostrzega przed zwierzętami morskimi, jak np. meduzy.

- Błękitna flaga jest znakiem jakości i wysokich standardów kąpieliska.

O czym pamiętać podczas rejsu łódką

Przed wypłynięciem w jezioro lub w morze sprawdź raport pogodowy. Załóż też kamizelkę ratunkową.

Podczas jazdy łodzią:

- Wybierz miejsce, które zapewni równowagę łódki (nie przechyli jej nadmiernie w jedną stronę).
- Nie przekraczaj limitu pasażerów łodzi lub limitu wagi.
- Nie chodź po łodzi, jeśli to nie jest konieczne.
- Nie pij alkoholu.

Jeśli wpadniesz do wody, pozostań jak najbliżej łodzi. Jeśli do wody wpadnie ktoś inny, spróbuj podać mu rękę, jednocześnie trzymając się czegoś – żeby nie dać się wciągnąć pod łódź.

Czy kamizelki ratunkowe są niezbędne

Przebywając na łodzi czy w kajaku, każdy powinien mieć na sobie kamizelkę ratunkową. Zarówno dorośli, jak i dzieci. Kamizelka dziecka powinna mieć odpowiedni rozmiar i być dostosowana do jego wagi. Istnieją różne rodzaje kamizelek. Jeśli nie potrafisz pływać, noś kamizelkę z kołnierzykiem. Wtedy w razie wpadnięcia do wody zostaniesz odwrócony na plecy.

> **Zanim wypłyniesz z dzieckiem pierwszy raz, wytłumacz mu, po co jest kamizelka i w jaki sposób chroni przed utonięciem. Nich ją założy i w wodzie sprawdzi, jak działa. Wtedy w razie wypadku zachowa spokój.**

Kamizelka powinna być żółta, pomarańczowa lub czerwona. Ważne jest, aby kamizelka dla dzieci była oznaczona znakiem CE. Pamiętaj, że kamizelki ratunkowe mogą się starzeć i stać się zawodne. Po kilku latach mogą nawet stać się niebezpieczne. Jeśli nie masz pewności czy miejsce, do którego jedziesz, zapewnia kamizelki – zaopatrz się w swoje.

Aktualne informacje na temat bieżącej oceny i klasyfikacji wody znajdziesz w **serwisie kąpieliskowym**

.

Podstawa prawna

- Obwieszczenie w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych w sprawie sposobu oznakowania i zabezpieczania obszarów wodnych oraz wzorów

  znaków zakazu, nakazu (**Dz.U. z 21.09.2022 poz. 1979**)

Przeczytaj także

Pierwsza pomoc tonącemu

Jedną z najczęstszych przyczyn zgonów w okresie wakacyjnym jest utonięcie. Co zrobić, kiedy na naszych oczach ktoś tonie?

10 zasad bezpiecznych wakacji

Wakacje to słońce, kąpiele w jeziorze lub morzu, piesze wędrówki, relaks i zabawa. Warto przestrzegać kilku podstawowych zasad bezpieczeństwa, żeby były w pełni udane

Gdy zaatakuje żmija

Ukąszenia żmii zdarzają się rzadko i nie są śmiertelne. Mogą być jednak groźne dla dzieci i osób starszych. Co zrobić w sytuacji, kiedy do nich dojdzie?