

Strona znajduje się w archiwum.



AKCJA „BEZPIECZNA WODA”

Trwa ogólnopolska akcja informacyjno-edukacyjna „Bezpieczna Woda”, skierowana przede wszystkim do dzieci i młodzieży szkolnej. Jej celem jest popularyzacja i podniesienie świadomości społecznej z zakresu bezpiecznego letniego wypoczynku na wodach i terenach przyrodnych.

Przedsięwzięcie to realizowane jest przez Ministerstwo Sportu i Turystyki wspólnie z Ministerstwem Edukacji Narodowej, Ministerstwem Spraw Wewnętrznych, Ministerstwem Zdrowia, Wodnym Ochotniczym Pogotowiem Ratunkowym, Polską Organizacją Turystyczną, Centrum Turystyki Wodnej Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego oraz Komendą Główną Policji.

[Szczegółowe informacje na temat akcji na stronie internetowej Ministerstwa Sportu i Turystyki »](#)

Wielu tragedii, do których każdego dnia dochodzi nad akwenami wodnymi można byłoby prawdopodobnie uniknąć, gdyby ludzie pamiętali o zachowaniu podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie wypoczynku nad wodą. Pamiętajmy więc o tym, że bezpieczna kąpiel, to kąpiel w miejscu do tego przeznaczonym, które jest odpowiednio oznakowane i w którym nad bezpieczeństwem czuwa ratownik. "Dzikie kąpieliska" zawsze mają nieznane dno i głębokość, a woda w nich może być skażona. Nie zapominajmy również o tym, aby:

- nie wchodzić do wody po spożyciu alkoholu - najczęściej toną osoby pijane;
- nie kąpać się zaraz po jedzeniu - powinno się odczekać przynajmniej godzinę;
- nie wchodzić do wody zaraz po opalaniu się na słońcu - może to grozić szokiem termicznym lub utratą przytomności;
- po wejściu do wody wpięć schłodzić okolice serca, karku oraz twarzy;
- nad bezpieczeństwem kąpiących się dzieci zawsze czuwał ktoś dorosły;
- nie próbować przepływać jeziora czy wypływać na otwarty akwen bez asekuracji;
- nie skakać do wody z dużej wysokości - takie skoki są niebezpieczne i mogą grozić urazem głowy oraz kręgosłupa;
- dzieci i osoby dorosłe, które korzystają ze sprzętów pływających miały na sobie założony kapok;
- podczas skurczu mięśni nie wpadać w panikę. Kiedy coś takiego nam się przydarzy starajmy się wezwać pomoc, jeśli jest ktoś w pobliżu. Jeśli nie ma nikogo takiego, należy położyć się na plecach, spokojnie oddychać, zgiąć stopę w stawie skokowym i mocno przyciągając ją do siebie wyprostować nogę w kolanie i starać się dopłynąć powoli do brzegu.

Tylko przestrzegając tych podstawowych zasad możemy sprawić aby nasz wypoczynek nad wodą był bezpieczny i zakończył się szczęśliwie.

Akcja informacyjno-edukacyjna

PAMIĘTAJ!

kap się tylko w miejscach strzeżonych.

Stosuj się do regulaminów kąpielisk i poleceń ratowników.

BEZPIECZNA WODA

Nie zakłócaj wypoczynku i kąpieł innych osób.

EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY 112

Pogotowie Ratunkowe 999
Straż Pożarna 998
Policja 997

PAMIĘTAJ!

- kap się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników
- stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników
 - nie zakłócaj wypoczynku i kąpieł innych osób
 - nie hałasuj
 - nie zalmeńcaj terenu
 - nie skacz do niezamej pływki wody
 - nie kap się sam
- korzystaj z urządzeń oraz sprzętu pływającego znajdującego się na terenie kąpieliska lub basenu zgodnie z regulaminem
- woda, nawet ta pozornie najspokojniejsza, może nagłe stać się groźnym, niebezpiecznym żywiołem
- zdecydowana większość utonięć jest rezultatem lekkomyślności i brawury ludzi

GDZIE WOLNO SIĘ KAPĄĆ

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.

Nie wypływaj poza kąpielisko !!!

KIEDY SIĘ KAPĄĆ

- 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 !!!
Dziewiątą część życia korzystają z kąpieł, tylko pod opieką rodziców lub opiekunów.

Nie wchodź do wody sam i bez asekuracji.

GDZIE NIE NALEŻY SIĘ KAPĄĆ

- 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 nieregulowanych wysokich brzegach

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 kąpieł

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 kąpiele słonecznej a przed wejściem do wody schłódź ciało wodą
- nie plażuj na wydmach i na pomostach

JAK POMÓC SOBIE SAMEMU

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



- ♦ **przeżranie** skorzystaj z chłodnego natrysku, jeśli go nie ma schłódź 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 pochylem ciała do przodu, staraj się opanować kaszel i wyrównać oddech. Jak najszybciej wyjdź z wody i odpocznij.

- ♦ **zapiątanie w wodorosli** – spokojnie połóż się na wodzie na plecach i staraj się, unikając gwałtownych ruchów, usunąć wodorosli. Pamiętaj aby utrzymać jak najbardziej poziomą pozycję ciała.



WZORY ZNAKÓW

I. Znaki zakazu



Kąpiel zabroniona



Kąpiel zabroniona - silny bieżący



Kąpiel zabroniona - most



Kąpiel zabroniona - zanieczyszczenie wody



Kąpiel zabroniona - woda skłonna



Kąpiel zabroniona - woda piana



Kąpiel zabroniona - hodowla ryb



skoki do wody zabronione

UWAGA
Nie wolno kąpać się w portach, na przystankach, przy aparatach, w miejscach wody pitnej, stawach hodowlanych czy basenach przeciwpowodziowych

WZORY ZNAKÓW

III. Znaki informacyjne



WZORY ZNAKÓW

III. Znaki informacyjne



JĘŚLI CZUJESZ SIĘ NA SIŁACH ...

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



to zgłoś się do ratownika, by z dać egzamin na kartę pływacką. Możesz też z zdobyć „żółty czeppek”.

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)
- ♦ rozwiązanie 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
 - ♦ asystować w zapewnieniu bezpieczeństwa na kąpieliskach i pływaliach
 - ♦ katalizować postawy prozdrowotne i proekologiczne



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



Nigdy nie przerywaj rozmowy pierwszej!



Ocena: 4.4/5 (7)

[Tweet](#)

profilaktyka