

## BEZPIECZNE WAKACJE - NAD WODĄ

Data publikacji 18.09.2015

### **BEZPIECZNE WAKACJE**

#### **WYPOCZYNEK NAD WODĄ**

#### **Rady, których warto przestrzegać.**

Wszyscy amatorzy pływania i kąpieli dla zdrowia i relaksu powinni wziąć pod uwagę następujące czynniki:

- Naukę pływania można prowadzić tylko w wyznaczonych bądź dokładnie zbadanych miejscach,
- Dzieci do lat siedmiu nie mogą pozostawać bez opieki dorosłych,
- Nie można kąpać się w miejscach objętych zakazem, w pobliżu mostów, portów, przystani i obiektów pływających, w gliniankach, gdyż są one szczególnie niebezpieczne,
- Nie wolno wchodzić do wody nawet po spożyciu najmniejszej ilości alkoholu,
- Nie należy wchodzić do wody będąc rozgrzanym lub spoconym,
- Nie można przebywać w wodzie o niskiej temperaturze,
- Nie wolno wskakiwać do wody, której się nie zna głębokości, rodzaju dna.
- Należy unikać samotnego pływania i kąpieli
- Wszelkie lekkomyślne żarty, jak potracanie, spychanie bądź wrzucanie do wody, mogą zakończyć się nieszczęśliwym wypadkiem.

#### **Ryzykowne jest**

- Samotne pływanie w wodzie,
- Wskakiwanie do wody z brzegu, pomostów lub prowizorycznych skoczni,
- Nurkowanie w wodzie, w której mogą znajdować się powalone drzewa, ostre przedmioty,
- Wy pływanie daleko od brzegu na materacach, dętkach i innych prowizorycznych sprzętach pływackich,
- Wskakiwanie do wody z kajaka, łodzi, pontonu, roweru wodnego,
- Wy pływanie daleko od brzegu na środek jeziora, na drugą stronę zbiornika wodnego bez asekuracji.

**Uwaga! Najczęściej toną osoby umiające pływać !**

**asp. Krzysztof Rogoziński**