

Informacja

Strona znajduje się w archiwum.

"KRĘCI MNIE BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ" - POLICYJNE DZIAŁANIA W CIESZANOWICACH

Policjanci w trosce o bezpieczeństwo wszystkich wypoczywających w okolicach zbiorników wodnych prowadzą działania profilaktyczne. Funkcjonariusze przekazują podstawowe zasady, których przestrzeganie pozwoli uniknąć niebezpiecznych sytuacji podczas letniego wypoczynku.

Rejony zbiorników wodnych w okresie wakacyjnym przyciągają miłośników aktywnego wypoczynku na wodzie z wykorzystaniem sprzętu pływającego. Nie brakuje też wędkarzy, zwolenników czynnej rekreacji na plażach i kąpeli w wodzie oraz korzystających z bogactwa sąsiadujących z tym terenem lasów. Zapewnienie bezpieczeństwa wypoczywającym i mieszkańcom regionu skłoniła policjantów do podjęcia działań o charakterze profilaktycznym, ponieważ zadaniem funkcjonariuszy w pierwszej kolejności było wskazywanie potencjalnych zagrożeń i propagowanie zachowań zgodnych z prawem. W ramach wspólnych działań policjanci wraz z innymi służbami zapewniali bezpieczeństwo na terenach wodnych i przywodnych a także przekazywali wypoczywającym główne zasady bezpieczeństwa podczas letniego wypoczynku. Gorzkowiczcy policjanci wraz z ratownikami Wodnego Pogotowia Ratunkowego oraz strażakami Ochotniczej Straży Pożarnej w Rozprzy na plaży przy Zbiorniku w Cieszanowicach zorganizowali punkt, w którym można było poznać podstawowe zasady udzielenia pierwszej pomocy. Dzieci jak i dorośli przy wykorzystaniu fantomów mogli również nauczyć się resuscytacji krążeniowo- oddechowej. Wszyscy odwiedzający policyjny punkt mogli dowiedzieć się jak prawidłowo zareagować na widok tonącej osoby, jak wezwać pomoc, kogo zaalarmować w pierwszej kolejności. Policjanci omówili różne zagrożenia, z którymi możemy mieć do czynienia spędzając letni wypoczynek na świeżym powietrzu. Zarówno policjanci jak i ratownicy dużą część swoich prelekcji poświęcili bezpieczeństwu podczas kąpieli wodnych. Mówili jakie środki ostrożności należy zachować przed wejściem do wody, w jakich miejscach możemy pływać, jak ważne jest nieprzecenianie swoich umiejętności pływackich. Wypoczywający nad zbiornikiem w Cieszanowicach otrzymali elementy przydatne podczas zabaw na plaży i w wodzie oraz opaski odbłaskowe zapewniające widoczność po zmroku, a także książki o tematyce bezpieczeństwa w ruchu drogowym.

Zasady bezpiecznej kąpieli:

1. Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam, gdzie jest ratownik WOPR. Bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice. Nie wolno też pływać na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych. W przypadku wejścia do niestrzeżonych zbiorników każdorazowo należy sprawdzić głębokość i strukturę dna,
2. Przestrzegaj regulamin kąpieliska na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika,
3. Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22-25 stopni),
4. Nie pływaj w czasie burzy, mgły (kiedy widoczność jest poniżej 50m), gdy wieje porywisty wiatr,
5. Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję, krocze i nogi - unikniesz

wstrząsu termicznego, którego nasz organizm bardzo nie lubi,

6. Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych,

7. Nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki "na główkę",

8. Nie baw się w podtapianie innych osób korzystających z wody, spychanie do wody z pomostów, z materacy. Zabawy w wodzie powinny być dostosowane do Twoich umiejętności pływackich, wykluczające ryzyko i eskalację niebezpiecznych zachowań (brutalności, agresji, rywalizacji i wygłupów),

9. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło,

10. Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu,

11. Kąpiąc się na kąpieliskach, zwracaj uwagę na osoby obok nas. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował Twojej pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc to uczyn to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach to zawiadom inne osoby,

12. Nie przystępuj do pływania na czczo - wzmożona przemiana materii osłabia Twój organizm,

13. Nie pływaj również bezpośrednio po posiłku - zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje,

14. Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich. Jeżeli chcesz wybrać się na dłuższą trasę pływacką, pływaj asekurowany przez łódź lub przynajmniej w towarzystwie jeszcze jednej osoby. Na głowie powinieneś mieć założony czepek, abyś był widoczny dla innych w wodzie. Możesz do tego celu użyć bojki na szelkach.

15. Po kąpeli nie jest wskazany duży wysiłek fizyczny. Lepiej udać się na spacer, a po godzinie można organizować sobie zajęcia bardziej intensywne. Nie przebywaj w wodzie zbyt długo ani też nie wchodź do niej po zbyt krótkiej przerwie,

16. Intensywny wysiłek wzmaga łaknienie i dlatego po ukończeniu pływania należy zjeść posiłek. Dzieci powinny coś zjeść obowiązkowo,

17. Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne,

18. Jeśli nie chcesz się przeziębic, to po skończonej kąpeli przebierz się w suche ubranie. Nie przebywaj w mokrych rzeczach na wietrze - możesz doprowadzić do znacznego oziębienia organizmu.

/Dagmara Mościńska/



