

Numer 19

BEZPIECZNE WAKACJE

- AMATOR -



„...Jedyną rzeczą jaką mam naprawdę, jest moje własne życie i mój własny punkt widzenia...”

Czerwiec 2009

**Życzymy udanych wakacji,
ostrożni!!!**

bądźcie

BEZPIECZNE WAKACJE!!!

BEZPIECZNIE NAD WODĄ

Najczęstszymi przyczynami utonięć są:

1. Brak umiejętności pływania.
2. Brawura, przecenianie swoich sił i umiejętności pływackich.
3. Pływanie w stanie nietrzeźwym. Alkohol powoduje zaburzenia zmysłu, równowagi i orientacji.
4. Niedocenianie niebezpieczeństwa w wodzie.
5. Pływanie w miejscach zabronionych.
6. Skoki „na główkę” do wody w nieznanym miejscu.
7. Pływanie obok statków, barek i łodzi motorowych, w pobliżu śluz i zapór wodnych.
8. Siadanie na rufie kajaku lub na burcie łodzi.
9. Nieumiejętność postępowania w przypadku wywrócenia się kajaku lub łodzi.
10. Lekkomyślna zabawa polegająca na wrzucaniu innych do wody oraz zanurzaniu osób pływających.
11. Pływanie w miejscach zarośniętych wodorostami.

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 „przytapianie” 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, płyń 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 kąpieli 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 wzmacnia 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.

19. Dbaj o czystość wody w której pływamy. Nie załatwaj do wody potrzeb fizjologicznych (pilnuj, aby dzieci przed kąpielą załatwiły się). Jeżeli są do tego warunki, do wody wchodzić po uprzednim umyciu się pod prysznicem (znajdują się one prawie zawsze na kąpieliskach zorganizowanych i na pływalniach).

BEZPIECZNIE NA ROWERZE

Zasady bezpiecznej jazdy na rowerze:

1. Używaj sprawnego i w pełni wyposażonego roweru.
2. Dokładnie rozejrzyj się zanim ruszysz.
3. W miarę możliwości korzystaj z drogi dla rowerów.
4. Przestrzegaj przepisów drogowych, obowiązują one także rowerzystów.
5. Przed skrzyżowaniami, wyjazdami z podwórek i bocznych ulic trzymaj zawsze dłoń na hamulcu.
6. Nie wymuszaj pierwszeństwa przejazdu.
7. Sygnalizuj odpowiednio wcześniej wszystkie skręty.
8. Nigdy nie ścinaj zakrętów.
9. W czasie jazdy zawsze uważaj!

BEZPIECZNIE W PODRÓŻY

podróżując pociągiem - pamiętaj:

- unikaj pustych przedziałów lub tych, gdzie są osoby nietrzeźwe,

- nigdy nie zostawiaj bagażu bez nadzoru,
- w trakcie wsiadania i wysiadania z pociągu zwróć szczególną

uwagę na otaczające Cię osoby – najczęściej w takich sytuacjach dochodzi do kradzieży kieszonkowych,

- jeżeli Twoje dziecko musi samotnie podróżować, bezwzględnie pozostaw go pod opieką konduktora (poproś konduktora o jego nr tel. komórkowego),
- unikaj przyjmowania od nieznajomych jakichkolwiek poczęstunków (napoje, alkohol),

Zagrożenie wynikające ze spożywania alkoholu:

- Zdecydowanie odmawiaj każdorazowej propozycji spożycia napoju alkoholowego.
- Miej świadomość, że każdy rodzaj alkoholu działa na organizm tak samo, znosząc kontrolę, świadomość zachowania i opóźniając reakcję.
- Będąc pod wpływem alkoholu narażasz się na ryzyko stania się ofiarą przestępstwa lub jego sprawcą.

Wracajcie cali i zdrowi. PA, PA, PA ...

