



„Światowy Dzień Zapobiegania Utonięciom - bezpiecznie nad wodą” #latozsanepidem

25 lipca obchodzony jest Światowy Dzień Zapobiegania Utonięciom, ustanowiony rezolucją ONZ. 2,5 miliona ofiar wody w ciągu minionej dekady, czyli blisko 250 tys. rocznie na całym świecie. ONZ uznało utonięcie za jedną z 10 głównych przyczyn śmierci na świecie (WHO wskazało je na 3 miejscu). W Polsce od lat tonie około pół tysiąca ludzi rocznie.

Zmieńmy statystyki! **25 lipca zjednoczmy się aby pokazać nasz wspólny cel - zero utonięć!** Woda to wspaniały żywioł, który daje wiele **możliwości. Warto jednak pamiętać, że dobrze spędzony czas to czas spędzony w bezpieczny sposób.** Jak się zachowywać, aby nasze kąpiele były bezpieczne?

- **Pływaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych** - najbezpieczniejsza jest kąpiel w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników WOPR lub funkcjonariuszy Policji Wodnej,
- **Przestrzegaj regulaminu kąpieliska** na którym wypoczywasz. Dobrze jest znać oznaczenia obowiązujące na kąpielisku: biała flaga - kąpiel dozwolona, czerwona flaga - kąpiel zabroniona, brak flagi - nie ma dyżuru ratowników.
- **Bądź odpowiedzialnym opiekunem** - jeśli Twoje dzieci są w wodzie, miej nad nimi ciągły nadzór (na moment nie spuszczaaj ich z oka), nawet wtedy, gdy umieją pływać. Jedno zachłyśnięcie może się skończyć utonięciem. Obecność ratowników nie zwalnia rodziców lub opiekunów z obowiązku pilnowania dziecka. Odpowiedzialność za swoje dzieci zawsze ponoszą rodzice. Podczas pływania kajakiem, łódką czy żaglówką, pamiętaj zawsze o założeniu dziecku kamizelki ratunkowej z kołnierzem, która musi być dopasowana do jego wagi i wzrostu oraz koniecznie zapięta.
- **Przed kąpielą sprawdź temperaturę wody** - nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni Celsjusza, najlepsza temperatura to 22-25 stopni. Nie skacz do wody, gdy skóra jest nagrzana po bezpośrednim kontakcie ze słońcem. Przed wejściem do wody skorzystaj z prysznica lub stopniowo ochlap klatkę piersiową, szyję i nogi- unikniesz wtedy wstrząsu termicznego, skurczu lub omdlenia. Nie przebywaj też za długo w wodzie, gdyż grozi to wychłodzeniem organizmu. Po wyjściu z wody trzeba się osuszyć i przebrać w suche

ubranie. Na brzegu, szczególnie w słońcu, noś nakrycie głowy, smaruj się filtrami ochronnymi. Najlepiej opalaj się w ruchu, np. grając w piłkę.

- **Zwróć uwagę na warunki atmosferyczne** - nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr. Także pływanie po zapadnięciu zmroku oraz w nocy jest bardzo niebezpieczne.
- **Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu, na czczo lub bezpośrednio po posiłku!**
- **Dobieraj odpowiedni sprzęt pływający** - pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, daleko od brzegu, podobnie jak inne gumowe zabawki (np. koło, rękawki, pontony). Korzystaj jedynie z pewnego i sprawnego sprzętu pływającego.
- **Zadbaj o innych** - jeżeli jesteś świadkiem udzielania pomocy człowiekowi wyciągniętemu z wody - nie przeszkadzaj ratownikom, nie komentuj ich działań, nie traktuj tej sytuacji instruktażowo, nie rób zdjęć i nie kręć filmów. Tu toczy się walka o życie ludzkie. Bawiąc się w wodzie, nie zakłócaj wypoczynku innym. Zadbaj o czyste kąpielisko - nie wrzucaj do wody żadnych śmieci, butelek, papierków, opakowań. Nie krzycz nad wodą, nie rób niepotrzebnego hałasu, nie wzywaj pomocy dla żartu. Jeśli widzisz, że ktoś w wodzie lub na brzegu potrzebuje pomocy ratownika, najlepiej unieś obie ręce, krzyżuj i rozkładaj je nad głową !

Przed urlopem wpisz do telefonu numer ratunkowy nad wodą **601 100 100** oraz numer alarmowy **112**. W sytuacji zagrożenia może okazać się bezcenny. W razie wypadku zadzwoń, podając miejsce zdarzenia, opisując sytuację, stan osób poszkodowanych i ich liczbę. Koniecznie podaj swoje nazwisko. Nigdy nie przerywaj pierwszej rozmowy z dyżurnym! Pamiętaj o zasadach bezpieczeństwa nad wodą i ciesz się pełnią lata!



Źródło:

- <https://www.gov.pl/web/kmpsp-bielsko-biala/bezpieczenstwo-nad-woda---podstawowe-zasady>

- <https://www.gov.pl/web/kmpsp-gdynia/swiatowy-dzien-zapobiegania-utonieniom>

A.M-B.