Zasady bezpieczeństwa nad wodą

Większość utonięć i podtopień jest wynikiem lekkomyślności ludzi oraz lekceważenia obowiązujących przepisów, a przede wszystkim kąpieli w miejscach niestrzeżonych i niebezpiecznych. Optymalne do kąpieli i pływania są miejsca odpowiednio oznakowane i zabezpieczone – są to kąpieliska strzeżone przez służby ratownicze Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, jak również patrole Policji i Straży Miejskiej. Na kąpielisku strzeżonym i odpowiednio oznakowanym, jeżeli jest się początkującym pływakiem, należy pływać tylko w strefie kąpieliska ograniczonej żółtymi bojami. Natomiast czerwone boje wyznaczają strefę kąpieliska, z której korzystają wytrawni pływacy. Podczas pływania i kąpieli należy zwracać uwagę na innych kąpiących się, ponieważ ktoś może potrzebować pomocy.
Jeśli zauważy się przypadek tonięcia lub wypadek nad wodą, natychmiast należy wezwać pomoc – powiadamiając Ratownika WOPR lub Policji, Straży Miejskiej.

1. nie wolno wchodzić do wody po spożyciu alkoholu lub środków odurzających. Najczęściej toną osoby znajdujące się pod wpływem alkoholu lub pod wpływem takich środków;
2. nie wolno wchodzić do wody zaraz po opalaniu się na słońcu – może to grozić szokiem termicznym lub utratą przytomności;
3. po wejściu do wody najpierw należy schłodzić okolicę serca, karku oraz twarz;
4. do wody wchodzimy tylko w miejscach oznakowanych, gdy nad kąpiącymi się czuwa ratownik;
5. nie skaczmy do wody na "główkę", tym bardziej jeśli nie znamy głębokości wody. Taki skok może doprowadzić do urazów kręgosłupa i kalectwa;
6. gdy przy kąpielisku strzeżonym widzimy czerwoną flagę lub nie jest wywieszona żadna flaga - kąpiel jest zabroniona;
7. rodzice powinni zawsze czuwać nad kąpiącym się dzieckiem;
8. nie należy przepływać czy wypływać na otwarty akwen bez asekuracji;
9. nie zaleca się kąpać zaraz po jedzeniu – powinno się odczekać przynajmniej pół godziny
10. do wody najlepiej wchodzić w grupie, albo przynajmniej z drugą osobą;
11. korzystając ze sprzętu wodnego upewnijmy się, że jest on sprawny, a przebywające na nim dzieci i osoby, które nie umieją pływać są we właściwy sposób zabezpieczone - mają na sobie specjalne kamizelki;

Nad wodą zawsze trzeba zachować ostrożność i zdrowy rozsądek!!! To nam zapewni bezpieczeństwo.