



**Pamiętaj o bezpieczeństwie nad wodą**

**Pamiętajmy o korzystaniu z kąpeli tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników wodnych. Zawsze stosujemy się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników.**

**Wyżywając łódką, kajakiem, rowerem wodnym lub żaglówką, sprawdzimy ich stan techniczny. Pamiętajmy o wyposażeniu obowiązkowym - kole ratunkowym oraz kapokach.**

**Podczas wypraw wodnych, na bieżąco oceniamy aktualną pogodę oraz nasze możliwości. Zapiszmy aktualne numery alarmowe właściwych służb - numer ratunkowy nad wodą to 601 100 100.**

**Nigdy nie skaczmy na głowę do nieznannej wody. Unikajmy kąpieli przy niskiej temperaturze wody.**

**Zwracamy uwagę na osoby obok nas, upewnijmy się czy nie potrzebują naszej pomocy. Wypoczywając nad wodą, zwróćmy szczególną uwagę na dzieci, młodzież i osoby starsze.**

**Nigdy nie wchodzimy do wody po spożyciu alkoholu. Nie wolno również łączyć alkoholu z uprawianiem sportów wodnych.**

**Nie wchodzimy do wody sami, bez asekuracji oraz bezpośrednio po intensywnej kąpeli słonecznej. W wodzie zanurzamy się stopniowo, schładzając ciało wodą.**

WYDZIAŁ PROFILAKTYKI SPOŁECZNEJ BIURA PREWENCJI KOMENDY GŁÓWNEJ POLICJI

### Kategoria

- Dla mieszkańca

**Piękna pogoda, wysokie temperatury oraz kilka dni czasu wolnego sprawiają, że bardzo chętnie odpoczywamy nad wodą. Policjanci w trosce o bezpieczeństwo przypominają o zachowaniu szczególnej ostrożności w rejonach rzek, stawów, basenów i kąpielisk. Pamiętajmy, że woda to żywioł, który może stanowić olbrzymie zagrożenie dla naszego życia i zdrowia.**

Od początku roku na terenie całej Polski utonęło już 105 osób. Większości z tych wypadków można było uniknąć. Policja apeluje o rozwagę podczas wypoczynku i rekreacji nad wodą.

Jak pokazują dane statystyczne najczęstszą przyczyną utonięć nadal jest wchodzenie do wody pod wpływem alkoholu, który powoduje zaburzenia zmysłu, równowagi i orientacji. Nawet jedno wypite piwo może okazać się przyczyną ogromnej tragedii. Inne przyczyny utonięć, to brawura, brak rozwagi, niewłaściwa ocena własnych umiejętności, bądź po prostu ich brak, a także korzystanie z kąpielisk niestrzeżonych.

**Pamiętajmy, że to my sami, w pierwszej kolejności, odpowiedzialni jesteśmy za swoje bezpieczeństwo i w największej mierze zależy ono od stosowania się do podstawowych**

## zasad:

- **pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam, gdzie jest ratownik wodny, bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana, informują o nich znaki i tablice ostrzegawcze, nie wolno też pływać na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych;**
- zapoznaj się i zawsze przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym przebywasz oraz stosuj się do uwag i zaleceń ratownika;
- na kąpieliskach określone zostały strefy dla umiejących i nieumiejących pływać oraz brodziki w miejscach wykorzystywanych do kąpeli:
  - **wydzielony brodzik dla dzieci**, o głębokości wody do 40 cm – bojami (pławami) w kolorze białym,
  - **strefy dla nieumiejących pływać**, o głębokości wody nie większej niż 120 cm – bojami (pławami) w kolorze czerwonym,
  - **strefy dla umiejących pływać**, o głębokości wody do 4 m – bojami (pławami) w kolorze żółtym;
- nie skacz do wody w miejscach niewyznaczonych, gdyż może się to skończyć śmiercią lub kalectwem;
- nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu, nie wolno również łączyć alkoholu z uprawianiem sportów wodnych;
- kąpiąc się na kąpieliskach zwracaj uwagę na osoby obok nas, jeżeli ktoś będzie potrzebował pomocy, zawiadom właściwe służby oraz inne osoby;
- nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich;
- nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku, łatwo wtedy stracić orientację;
- należy szybko wyjść z wody, gdy odczuwasz zmęczenie lub doznałeś skurczu mięśni;
- **PAMIĘTAJ! NIGDY NIE ZOSTAWIAJ DZIECI BEZ OPIEKI** — będąc nad wodą z dziećmi, nie można pozostawiać ich bez nadzoru osób dorosłych, nawet jeśli jest to niewielki zbiornik wodny na własnej posesji;
- korzystając ze sprzętu pływającego np. roweru wodnego, kajaku **pływają zawsze w zapiętej/zasnurowanej kamizelce asekuracyjnej (kapoku).**

**Zwiększymy także swoje bezpieczeństwo poprzez śledzenie aktualnych prognoz pogody, obserwowanie warunków w wodzie podczas żeglowania oraz poprzez stosowanie środków ratunkowych i asekuracyjnych np. kapoków.**

## **Pamiętajmy o numerach alarmowych:**

**Ogólnoeuropejski numer alarmowy: 112**

**WOPR - Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe: dla telefonów komórkowych: 601 100 100**

**Planując wypoczynek w Polsce, zarówno nad wodą, jak i w górach zainstaluj bezpłatną aplikację „RATUNEK”. Jest to jedyna aplikacja zaaprobowana przez ochotnicze służby ratunkowe GOPR, TOPR, MOPR, WOPR i dołączona do oficjalnego systemu powiadamiana o zgłoszeniu wypadku.**

## Funkcje aplikacji Ratunek:

- WEZWANIE POMOCY — łączy Cię ze zintegrowanym z aplikacją numerem ratunkowym w górach (TOPR, GOPR) lub nad wodą (WOPR, MOPR);
- AUTOMATYCZNA LOKALIZACJA POTRZEBUJĄCEGO POMOCY — już w trakcie rozmowy z ratownikiem (w systemie Android) lub bezpośrednio po niej (w systemie Windows, iOS), służby ratunkowe **otrzymują SMS z informacją o Twojej lokalizacji**. Ratownicy wiedzą więc z dokładnością do 3 metrów, gdzie Ciebie szukać, nawet wtedy, gdy Ty sam nie wiesz, gdzie się znajdujesz;
- KSIĄŻECZKA MEDYCZNA — przekazuje ratownikom wpisane przez Ciebie **ważne informacje o stanie Twojego zdrowia**, przydatne w sytuacji ratunkowej oraz kontakt do osoby, którą chcesz by powiadomili o wypadku.

## Co dzięki aplikacji Ratunek zyskują ratownicy?

- szybko **poznają lokalizację osoby wzywającej pomoc**. Po wezwaniu mogą też sprawdzić, czy i jak uszkodzony się przemieszcza;
- **informacje o stanie baterii** w telefonie osoby wzywającej pomoc;
- **możliwość zadzwonienia lub wysłania SMS-a** do uszkodzonego;
- na żądanie **dostęp do danych o stanie zdrowia uszkodzonego**, zawartych w Książeczce Medycznej.

**Woda to wspaniałe miejsce wypoczynku i rekreacji, z którego należy korzystać z zachowaniem podstawowych zasad bezpieczeństwa i rozsądkiem!**

(Biuro Prewencji KGP)

---

### Source URL:

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/dla-mieszkanca/3928-policja-apeluje-o-rozsadek-podczas-przebywania-nad-woda>