

# POLICJA ZACHODNIOPOMORSKA

<http://www.zachodniopomorska.policja.gov.pl/sz/aktualnosci/aktualnosci/5126,Pamietaj-o-Bezpieczenstwie-Nad-Woda.html>  
2018-06-23, 02:06

## PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE NAD WODĄ

**Policjanci z Referatu Wodnego WP KMP w Szczecinie proszą o przestrzeganie kilku prostych zasad, by cieszyć się przyjemnym i bezpiecznym wypoczynkiem nad wodą:**

korzystaj tylko z kąpielisk strzeżonych,

- przestrzegaj regulaminu kąpieliska, stosuj się do uwag i zaleceń ratownika,
- poznaj swoje możliwości pływackie i nie przeceniaj ich. Jeśli chcesz się wybrać na dłuższą trasę pływacką, pływ asekurowany przez łódź / użyj bojki z szelkami, jeśli zasłabniesz będzie dobrym podparciem aby odpocząć i wezwać pomoc,
- na łódce, kajaku, rowerze wodnym używaj kamizelki ratunkowej,
- nigdy nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu!
- obserwuj swoje dzieci podczas zabawy w wodzie, to Ty jesteś za nie odpowiedzialny!
- nie baw się w przytapianie innych osób, spychanie z pomostów i materaców. Zabawy w wodzie muszą wykluczać ryzyko i eskalację niebezpiecznych zachowań (brutalności, agresji, niezdrowej rywalizacji),
- nie skacz „na główkę” w nieznanym miejscu!
- po dłuższym opalaniu nie skacz do wody. Unikniesz wstrząsu termicznego, którego organizm bardzo nie lubi. Wejdz powoli, ochlap ciało wodą,
- wyjdź z wody jeśli jesteś zmęczony, jest Ci zimno lub jesteś głodny. Może dojść do wychłodzenia organizmu lub nagłej utraty sił spowodowanej wzmożonym wysiłkiem,
- w wodzie to tonący jest zawsze silniejszy! Nie podpływaj bezpośredniego do tonącego. Podaj kij, wiosło, koło ratunkowe, piłkę itp.,
- alarmuj wtedy, kiedy jest to konieczne!
- jeżeli zauważysz wypadek nad wodą lub przypadek tonięcia, nie przechodź obojętnie. Wezwij pomoc! Policja – 997, Szczecińskie Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe – 984 lub numer ratunkowy nad wodą 601 100 100. W działaniach ratowniczych to czas odgrywa ważną rolę. Im wcześniej nas powiadomisz, tym szybciej będziemy reagować!

nadkom. Marcin Kłosiński



1



2



3



4

Ocena: 0/5 (0)

[Tweetnij](#)