

# KOMENDA POWIATOWA POLICJI W GIŻYCKU

<http://gizycko.policja.gov.pl/o06/aktualnosci/47545,Upaly-i-wypoczynek-nad-woda.html>  
2018-07-22, 16:38

## UPAŁY I WYPOCZYNEK NAD WODĄ

**Ze względu na słoneczną pogodę i wysokie temperatury powietrza, apelujemy o zachowanie najwyższej ostrożności. Pamiętajmy o wymagających naszej opieki - dzieciach, osobach niepełnosprawnych czy w zaawansowanym wieku. W żadnym przypadku nie pozostawiamy ich - nawet na chwilę - w samochodach, bądź na otwartym terenie, gdzie grozi przegrzanie albo porażenie słoneczne. Nie zapominajmy też o zwierzętach, które również cierpią z powodu upałów.**

Zapowiadane bardzo wysokie temperatury powietrza, w przeszłości nieraz przynosiły zarówno w naszym regionie, jak i w innych województwach wiele przypadków narażenia osób wymagających opieki, przede wszystkim - dzieci, na niebezpieczeństwo utraty zdrowia i życia.

### **APELUJEMY!**

Pamiętajmy o dzieciach, osobach niepełnosprawnych i seniorach - nie pozostawiamy ich w zamkniętych samochodach, czy na otwartym terenie, w miejscach nasłonecznionych. Takie postępowanie bezpośrednio naraża ich życie!

Nie zapominajmy też o zwierzętach - one również odczuwają negatywne skutki wysokich temperatur. Pozostawienie czworonoga w samochodzie, czy na słońcu naraża go na cierpienie i utratę życia! Pamiętajmy też, by zapewnić zwierzętom nieskrępowany dostęp do wody i możliwość schronienia w cieniu.

Wysokie temperatury niekorzystnie wpływają również na sytuację na drogach - kierowcy często tracą czujność, są rozkojarzeni, a ich reakcje są opóźnione, w wyniku czego dochodzi do większej ilości zdarzeń drogowych. W czasie upałów szczególny nacisk kładziemy na zasadę ograniczonego zaufania - kierowca innego pojazdu może źle się poczuć, a nawet zemdleć, co może skutkować niebezpiecznymi manewrami na drodze.

### **Nad wodą**

Słoneczna pogoda sprawia, że chętnie wypoczywamy nad wodą. By wypoczynek nie zmienił się w tragedię, wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad i zabrać ze sobą nad wodę zdrowy rozsądek.

Wybierając teren do wypoczynku nad wodą pamiętajmy o tym, by korzystać z miejsc do tego przeznaczonych (jeziora, stawy, zalewy, rzeki z wydzielonymi miejscami do kąpielii), najlepiej tam, gdzie nad bezpieczeństwem czuwają ratownicy wodni.

- Przed kąpielą zapoznajmy się ze wszystkim znakami i instrukcjami dotyczącymi warunków przebywania w danym miejscu i zorientujemy się, gdzie znajduje się stanowisko ratownika oraz punkt pierwszej pomocy.
- Dzieci powinny bawić się nad wodą tylko pod czujną opieką dorosłych. Gdy wchodzimy z dziećmi do wody zabezpieczmy je w specjalne rękawki bądź kamizelki - otoczmy je szczególną opieką!
- Po dłuższym leżeniu na słońcu nie wchodzimy od razu do wody, najpierw stopniowo zmoczmy ciało. W ten sposób unikniemy szoku termicznego. Zadbajmy także o bezpieczeństwo „zdrowotne” - aby uniknąć tzw. wstrząsu termicznego w wodzie, zanurzajmy się stopniowo oraz nie kąpmy się bezpośrednio po dłuższym opalaniu.
- Warto rozeznaczyć miejsce kąpielii i eksplorować je stopniowo - nie wolno wskakiwać do wody, której głębokości nie znamy lub gdy miejsce jest objęte zakazem skakania do wody. Nieznana głębokość i struktura dna może narazić nas na urazy, kalectwo, a nawet śmierć - może zdarzyć się, że natrafimy na skaliste dno lub znaczną głębokość i skok do wody zakończy się urazem.
- Materace zostawmy na brzegu - nie wyływajmy na nich na środek jeziora.
- Pływając łódkami, kajakami i rowerami wodnymi pamiętajmy o założeniu kapoka.
- Odpoczywając nad wodą pamiętajmy także o tym, że nie jesteśmy jedynymi użytkownikami kąpielisk. Niedopuszczalne jest popychanie czy wrzucanie osób stojących na kładkach lub pomostach do wody. Nie wolno również podtapiać innych

pływających.

- Nigdy nie wchodzimy do wody nawet po wypiciu najmniejszej ilości alkoholu.
- Nie zapominajmy, że należy zadbać o porządek w miejscu, w którym odpoczywamy.
- Pamiętajmy też, że podczas naszego urlopu - złodzieje nie próżnują. Zwracajmy uwagę na rzeczy osobiste, które zabieramy ze sobą na plażę.



Ocena: 5/5 (1)

[Tweetnij](#)