

# POLICJA MAZOWIECKA

<https://mazowiecka.policja.gov.pl/ra/dzialania-policji/aktualnosci/68457,Bezpieczna-kapiel-w-Radomiu-Przypominamy-jak-bezpiecznie-spedzic-czas-nad-woda.html>  
2023-03-31, 20:24

## „BEZPIECZNA KĄPIEL” W RADOMIU. PRZYPOMINAMY, JAK BEZPIECZNIE SPĘDZIĆ CZAS NAD WODĄ

Data publikacji 15.06.2022

**„Bezpieczna kąpiel” - już po raz 12 pod takim hasłem, tym razem nad zalewem Borki w Radomiu, odbył się festyn i pokaz dla dzieci, młodzieży i dorosłych poświęcony bezpieczeństwu podczas letniego wypoczynku, który został zorganizowany przez Wydział Prewencji Komendy Wojewódzkiej Policji zs. w Radomiu. Przedsięwzięcie zostało objęte Honorowym Patronatem przez Komendanta Wojewódzkiego Policji zs. w Radomiu, insp. Waldemara Wołowca i Radosława Witkowskiego - Prezydenta Radomia.**

Za kilka dni początek wakacji, słoneczna pogoda i ciepłe dni będą zachęcać do wypoczynku nad wodą. Musimy jednak pamiętać, z czym wiąże się taki wypoczynek. Jest to nie tylko przyjemność i zabawa, niestety gdy wykazemy się lekkomyślnością może pojawić się zagrożenie mogące doprowadzić do tragedii. Tylko w ubiegłym roku na Mazowszu utonęło 25 osób, w tym 22 mężczyzn i 3 kobiety (10 z tych zgonów miało miejsce w wakacje). Najczęściej wypadki te powodowane są właśnie lekkomyślnością, niejednokrotnie połączoną u osób dorosłych z alkoholem. Groźnie jest również korzystanie z nielegalnych i niestrzeżonych kąpielisk.

Dlatego od kilku lat KWP zs. w Radomiu tuż przed wakacjami organizuje festyny, które mają na celu przypomnienie wszystkim, jak bezpiecznie spędzić czas nad wodą. Tym razem w ramach ogólnopolskiej akcji „Kręci mnie bezpieczeństwo nad wodą”, festyn został zorganizowany w Radomiu. W jego czasie organizatorzy starali się uświadomić i uczulić na wszystkie niebezpieczeństwa, aby wypoczynek nad wodą był tylko przyjemnością. Policjanci Wydziału Prewencji KWP zs. w Radomiu opowiadali uczestnikom festynu, jak bezpiecznie wypoczywać nad wodą. Wręczyli też dzieciom mnóstwo materiałów profilaktycznych właśnie o tym, jak uniknąć zagrożeń podczas wypoczynku. Przygotowano atrakcyjne pokazy umiejętności służb ratownictwa wodnego. Każdy chętny mógł też nauczyć się, jak wyciągnąć z wody tonącego i jak udzielić pierwszej pomocy przedmedycznej. Zademonstrowano działania pościgowe policji wodnej, podczas których policjanci na łodziach motorowych pokazali, jak zatrzymuje się jednostki pływające stwarzające zagrożenie na akwenie wodnym. Dużą atrakcją, zwłaszcza dla najmłodszych był pokaz tresury psów policyjnych. Policyjni przewodnicy wraz ze swoimi czworonogami zaprezentowali szereg "sztuczek" oraz pokazali jak wygląda pościg i obezwładnienie niebezpiecznego przestępcy.

W organizację pokazów włączyła się też Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych, która zaprezentowała akcję gaszenia pożaru poprzez zrzut wody z samolotu Dromader. Nie mniejsze zainteresowanie wzbudzał też policyjny patrol konny z Komendy Stołecznej Policji w Warszawie.

Wszystkie pokazy wspólnie z uczestnikami festynu obserwował wraz z zaproszonymi gośćmi I Zastępca Komendanta Wojewódzkiego Policji zs. w Radomiu insp. Jakub Gorczyński, Zastępca Prezydenta Miasta Radomia Katarzyna Kalinowska, Komendant Miejski Policji w Radomiu insp. Konrad Krakowiak oraz m.in. Mazowiecki Kurator Oświaty Aurelia Michałowska, Dyrektor Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Radomiu Lucyna Wiśniewska, Zastępca Dyrektora Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych Marek Szary.

**Zanim wskoczysz do wody pamiętaj o kilku podstawowych zasadach, które zapewnią Ci nie tylko wesołą zabawę, ale przede wszystkim zagwarantują bezpieczną i zdrową kąpiel.**

### ***Kap się i pływaj:***

- tylko w miejscach strzeżonych, o czym informują tablice i znaki; nigdy w miejscach o bagnistym dnie i nieregulowanych brzegach;
- tam, gdzie nad bezpieczeństwem wypoczywających czuwa ratownik; stosuj się do jego uwag i zaleceń;
- po zapoznaniu się z regulaminem kąpieliska, na którym się znajdujesz;
- pod okiem osób dorosłych, nigdy sam;
- zwracając uwagę na bezpieczeństwo kąpiących się obok ludzi; oni też mogą potrzebować Twojej pomocy; jeżeli będziesz w stanie im pomóc uczyn to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach, zawiadom koniecznie inne osoby.
- rozważnie, nie wywołując swoim zachowaniem fałszywych alarmów.

### ***Nie pływaj:***

- w miejscach, w których jest dużo wodorostów;
- na odcinkach szlaków żeglugowych;
- blisko zakotwiczonych statków, jachtów i innego sprzętu pływającego;
- w czasie burzy, mgły i porywistego wiatru;
- po zachodzie słońca, gdyż zapadająca ciemność może spowodować, że szybko stracisz orientację i nie widząc linii brzegowej obierzesz niewłaściwy kierunek;
- po spożyciu alkoholu.

### **Pamiętaj!**

- Nie wchodzić do wody po dłuższym przebywaniu na słońcu, by nie dopuścić do szoku termicznego organizmu; wcześniej schłódź wodą kark i klatkę piersiową!
- Bezwzględnie nie wchodzić do wody po alkoholu oraz bezpośrednio po spożyciu posiłku!
- Nie skacz na „główkę”, gdy nie znasz dna i głębokości jeziora!
- Nie przystępuj do pływania na czczo - w takim stanie organizm jest bardzo osłabiony!
- Staraj się nie pływać w wodzie, której temperatura nie przekracza 14 stopni!
- Nie przebywaj zbyt długo w zimnej wodzie, gdyż w ten sposób możesz dopuścić do nadmiernego wychłodzenia organizmu, a tym samym do silnych skurczy!
- Nie baw się w podtapianie innych ludzi, spychanie lub wrzucanie do wody. Wszystkie zabawy powinny być przemyślane i dostosowane do umiejętności wszystkich pływających!
- Dbaj o czystość wody, w której pływasz!

### **Rodzicu:**

Bezpieczeństwo Twojego dziecka podczas kąpeli wakacyjnych zależy głównie od Ciebie. Jeśli Dziecko przebywa pod Twoim okiem nie zapominaj o najważniejszych zasadach bezpiecznej kąpeli, jeśli zaś Twoje dziecko samo wybiera się nad wodę, przypomnij mu te zasady i wymuś, by przestrzegało ich bez wyjątku.

- Pozwalaj dzieciom kąpać się wyłącznie w miejscach oznaczonych, strzeżonych i pod okiem ratownika.
- Zanim dziecko wejdzie do wody upewnij się, czy od ostatniego posiłku nie minęło mniej niż 1,5 godziny.
- Jeśli przed kąpielą dziecko przebywało na słońcu dłuższy czas, przed zanurzeniem całego ciała najpierw schłódź jego ciało na przykład delikatnie ochlapując wodą.
- Jeśli opiekujesz się grupą dzieci, nie wpuszczaj do wody tych, którzy pływają słabiej lub wcale nie potrafią pływać z dziećmi pływającym dobrze. Podziel dzieci na dwie grupy.
- Przypomnij dzieciom, by nie bawiły się w topienie czy podtapianie oraz by nie wrzucały nikogo na siłę do wody.

**Pamiętaj, że gwarancją bezpiecznej kąpielii jest nie tylko Twoje czujne oko ale też oko ratownika, który cały czas czuwa nad bezpieczną kąpielą w wodzie!**

Jeśli znajdziesz się w sytuacji, gdy ktoś tonie:

- koniecznie zadzwoń po pomoc, jeśli jesteś na plaży strzeżonej zwołaj ratownika;
- rozejrzyj się i znajdź koło ratunkowe, bądź inny przedmiot umożliwiający utrzymanie się na wodzie i rzuć go tonącemu;
- jeśli czujesz się na siłach, sam idź tonącemu na ratunek;
- oceń sytuację, czy jesteś w stanie dopłynąć do tonącego i przyholować go do brzegu. Do wody wchodzi ostrożnie i skacz tylko wtedy, gdy jest to konieczne. Jeśli nie wiesz jaka jest głębokość wody, skacz z pozycji przysiadu;
- do tonącej osoby nie podpływaj od przodu, ponieważ może w panice wykonywać niepotrzebne ruchy. Chwyć tonącego tak, aby samemu nie zostać skrepowanym i móc zachować swobodę ruchów. Następnie wskaż tonącemu kierunek płynięcia lub zacznij holować osobę tonącą utrzymując w jednej linii głowę, szyję i plecy;
- Jeśli nie potrafisz ratować tonącego zapamiętaj miejsce, w którym zniknęła pod wodą by wskazać to miejsce ratownikowi.

Zespół Prasowy KWP





