

# KMP W OSTROŁĘCE

<https://mazowiecka.policja.gov.pl/wos/aktualnosci/31436,Pamietaj-o-bezpieczenstwie-nad-woda-kontynuacja-dzialan-Kreci-mnie-bezpieczenstw.html>  
2023-03-30, 07:42

## PAMIĘTAJ O BEZPIECZEŃSTWIE NAD WODĄ! - KONTYNUACJA DZIAŁAŃ „KRĘCI MNIE BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ” NA TERENIE OSTROŁĘKI I POWIATU

Data publikacji 28.06.2019

**Nad wodą liczy się wzmożona uwaga, ostrożność i przezorność wypoczywających oraz przebywających nad nią osób dorosłych, dzieci i młodzieży. Przenianie własnych możliwości podczas kąpieli i brak należytej opieki nad dziećmi mogą być tragiczne w skutkach. Słaba wyobraźnia i brawura są w stanie doprowadzić do tragedii całych rodzin. Od początku czerwca na terenie całej Polski utonęło prawie 100 osób. W apel o rozwagę podczas letniego wypoczynku nad wodą angażuje się także ostrołęcka policja. Pamiętajmy, że woda to ogromny żywioł.**



### Najczęstszymi przyczynami utonień są:

- Brak umiejętności pływania;
- Brawura, przecenianie swoich sił i umiejętności pływackich;
- Pływanie w stanie nietrzeźwym. Alkohol powoduje zaburzenia zmysłu, równowagi i orientacji;
- Niedocenianie niebezpieczeństwa w wodzie;
- Pływanie w miejscach zabronionych;
- Skoki "na główkę" do wody w nieznanym miejscu.

### Zasady bezpiecznej kąpieli!

1. Pływaj tylko w miejscach strzeżonych czyli tam gdzie jest ratownik wodny WOPR. Bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice. Na kąpieliskach strzeżonych znajdziemy również dwa rodzaje flag: białą i czerwoną. Jeśli jest wywieszona biała flaga, wówczas kąpiel jest dozwolona. Flaga czerwona oznacza zakaz kąpieli w danym miejscu. Nie wolno też pływać na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych.
2. Zapoznaj się i zawsze przestrzegaj regulamin kąpieliska, na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
3. Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni.

4. Nie pływaj w czasie burzy, mgły oraz gdy wieje porywisty wiatr.
5. Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję, głowę, aby uniknąć wstrząsu termicznego.
6. Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych.
7. Nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki "na główkę".
8. Nie baw się w przytapianie innych osób korzystających z wody, spychanie do wody z pomostów, z materacy.
9. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło.
10. Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu. Nie wolno również łączyć alkoholu z uprawianiem sportów wodnych.
11. Kąpiąc się na kąpieliskach zwracaj uwagę na osoby obok nas. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował Twojej pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc to uczyn to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach to zawiadom właściwe służby oraz inne osoby.
12. Nie przystępuj do pływania na czczo - wzmożona przemiana materii osłabia Twój organizm.
13. Nie pływaj również bezpośrednio po posiłku - zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.
14. Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich. Jeżeli chcesz wybrać się na dłuższą trasę pływacką, pływ asekurowany przez łódź.
15. Po kąpeli nie jest wskazany duży wysiłek fizyczny. Nie przebywaj w wodzie zbyt długo ani też nie wchodź do niej po zbyt krótkiej przerwie.
16. Intensywny wysiłek wzmagają łaknienie i dlatego po ukończeniu pływania należy coś zjeść. Dzieci powinny zjeść obowiązkowo lekki posiłek.
17. Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.
18. Należy szybko wyjść z wody, gdy odczuwasz zmęczenie lub doznałeś skurczu mięśni.

Pamiętaj o numerach alarmowych!

**WOPR - Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe :**

Dla telefonów komórkowych: **601 100 100**

Dla telefonów stacjonarnych: **0 601 100 100**

Ogólnoeuropejski numer alarmowy: **112**

**Pamiętajmy, że bezpieczna kąpiel to zdrowie i życie nasze oraz najbliższych i zależy często od nas samych!**