

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK NAD WODĄ

Piękna pogoda i wysokie temperatury sprawiają, że chętnie wypoczywamy na wodą. By wypoczynek nie zmienił się w tragedię, wystarczy przestrzegać kilku prostych zasad. Zdrowy rozsądek, trzeźwe myślenie i przezorność korzystających z kąpielisk to przecież wspólne bezpieczeństwo.

Woda to nie tylko relaks i odpoczynek, ale także mnóstwo zagrożeń. Przeniesienie własnych umiejętności podczas kąpieli i niedostateczna opieka nad dziećmi mogą okazać się tragiczne w skutkach.

Aby nasza kąpiel była bezpieczna pamiętajmy o kilku podstawowych zasadach!!!

- Wybierając teren do wypoczynku nad wodą pamiętajmy o tym, by korzystać z miejsc do tego przeznaczonych, najlepiej tam, gdzie nad bezpieczeństwem czuwają ratownicy,
- dzieci powinny bawić się nad wodą tylko pod czujną opieką dorosłych. Gdy wchodzimy z nimi do wody, otoczmy je szczególną opieką!,
- po dłuższym leżeniu na słońcu nie wchodzimy od razu do wody, najpierw stopniowo przyzwyczajmy ciało do niższej temperatury. W ten sposób unikniemy szoku termicznego,
- warto sprawdzić miejsce kąpieli i eksplorować je stopniowo – nie wolno wskakiwać do wody, której głębokości nie znamy lub gdy miejsce jest objęte zakazem skakania. Nieznana głębokość i struktura dna może narazić nas na urazy, kalectwo, a nawet śmierć,
- pływając łódkami, kajakami i rowerami wodnymi pamiętajmy o założeniu kapoka i sprawdzeniu czy sprzęt nadaje się do użytku,
- nie zabierajmy ze sobą na plażę rzeczy wartościowych, pozostawione bez nadzoru mogą być łatwym łupem dla złodzieja,
- nigdy nie wchodzimy do wody po alkoholu. Takie kąpiele często kończą się tragedią!!!



Ocena: 0/5 (0)

[Tweetnij](#)