

# Podstawowe zasady bezpieczeństwa nad wodą

## 1. Pływać tylko w miejscach wyznaczonych i strzeżonych przez ratowników

Takimi miejscami są pływalnie kryte, kąpieliska ograniczone bojami przystosowane do kąpiei dokładnie sprawdzane i zatwierdzone pod kątem powszechnego ich użytku. Pływać można tylko w terenie wyznaczonym i oznakowanym w zależności od posiadanych umiejętności pływackich. Do wody można wchodzić tylko wówczas, gdy na maszcie kąpieliska jest zawieszona **biała flaga** oznaczająca kąpiel bezpieczną, nadzorowaną przez ratownika. **Flaga czerwona oznacza zakaz** wchodzenia do wody ze względu na panujące warunki sprzyjające wypadkom lub utrudniające niesienie pomocy osobom w stanie zagrożenia życia. Natomiast brak flagi na maszcie informuje, że nie jest prowadzony nadzór ratowniczy.

Należy pamiętać, że podejmując samodzielną decyzję o kąpiei w miejscu niestrzeżonym osoba dorosła bierze na siebie odpowiedzialność za bezpieczeństwo kąpiącego się dziecka

## 2. Unikać wchodzenia do wody oznakowanej zakazami kąpiei

Informują o tym odpowiednie znaki zamieszczane w miejscach szczególnie niebezpiecznych, w których niestety dzieci najchętniej przebywają. Wiąże się to z ich naturalną ciekawością, chęcią przeżycia czegoś nowego, jakiejś przygody, która w wielu okolicznościach kończy się tragicznie. Takimi miejscami są różnego rodzaju zapory spiętrzające wodę, zbiorniki retencyjne, ujęcia wody, uskoki lub progi wodne przypominające małe wodospady, szlaki żeglowne o dużym natężeniu ruchu zwłaszcza w sezonie letnim, miejsca w potokach czy rzekach górskich o bystrym nurcie jak również miejsca trudni dostępne, zabagnione, zarośnięte o wysokich stromych brzegach.

## 3. Nie wolno odpływać daleko od brzegu

Należy uczulać podopiecznych zwłaszcza na unikanie „samotnych”, pojedynczych kąpiei z dala od brzegu i nadzoru osób dorosłych. Nigdy nie wiadomo czy dziecko umie prawidłowo ocenić swoje siły i umiejętności pływackie tak, aby bezpiecznie powróciło do brzegu. Często zdarza się, że dziecko słabiej pływające chcąc zaimponować kolegom swą odwagą znacznie oddala się od brzegu. W wielu sytuacjach takim dzieciom nie starcza sił na powrót, zmniejsza się również szansa niesienia skutecznej pomocy przez ratownika. Świadomi tego dzieci zaczynają panikować tracąc tym samym ostatnie rezerwy sił.

## 4. Unikać kąpiei w wodzie nieznannej.

Niesprawdzona woda zwłaszcza dno zbiornika oraz to co kryje czasami bezpośrednio pod jej powierzchnią jest często przyczyną wielu tragedii. Pozornie czysta, nie budząca podejrzeń woda sprzyja nieszczęśliwym wypadkom. Woda w której się nikt nie kąpie może być

zanieczyszczona lub posiadać inne „ niespodzianki” w postaci miejsc zabagnionych i zarośniętych, zatopionych konarów drzew czy zimnych i zdradliwych prądów wodnych. Do takich miejsc lepiej nie wchodzić, gdyż narażone jest własne życie oraz życie i zdrowie osoby postronnej bezpośrednio pomagającej tonącemu

#### **5. Pływać powinny tylko dzieci o dobrym stanie zdrowia**

Osoby które są osłabione po chorobie lub nie wykazują dobrego stanu zdrowia(oznaki przeziębienia, bóle żołądka czy głowy) mimo że mają ochotę na kąpiel razem z innymi dziećmi nie powinny wchodzić do wody. Podobnie z osobami które posiadają bezwzględne przeciwwskazania lekarskie z tytułu posiadanej choroby( np. padaczka) nie powinny samodzielnie wchodzić do wody (nawet do wanny). Należy również zwracać szczególną uwagę na pobyt nad wodą dzieci po spożytym posiłku. Zwrot treści pokarmowej podczas pływania czy nurkowania oraz reakcje naczyniowe mające miejsce po intensywnym wysiłku i długotrwałym opalaniu się (pojawienie się wstrząsu termicznego po gwałtownym wtargnięciu do chłodnej wody). Może być także bezpośrednią przyczyną śmierci dziecka.

#### **6. Nie wolno chodzić do wody osobom zażywającym leki psychotropowe, antybiotyki oraz po spożyciu alkoholu**

W ostatnim czasie coraz więcej wypadków notuje się wśród dorastającej młodzieży nadużywającej alkohol. Osoby takie mimo częstego posiadania podstawowych umiejętności pływackich są potencjalnymi ofiarami. U każdej osoby pływającej po spożyciu nawet niewielkiej dawki alkoholu dochodzi do znaczeni szybszej utraty ciepłoty ciała, pojawiać się mogą nagłe dreszcze oraz przykurcze mięśni często dochodzi do zaburzeń w procesie oddychania, utraty możliwości realnej oceny własnej sprawności, zaburzenia orientacji czasowej i przestrzennej. Nawet po wyciągnięciu ciała z wody takim osobom trudniej przywrócić czynności życiowe aniżeli podczas zwykłego utonięcia

#### **7. Unikać wchodzenia do wody po zapadnięciu zmroku lub podczas ograniczonej widoczności**

Uniemożliwia to możliwość dokonania oceny oddalenia się od brzegu jak również nie sprzyja ewentualnemu przeprowadzeniu skutecznej akcji ratowniczej. Zwykle po nocnym tonięciu akcja ratownicza prowadzona jest dopiero z rana, jednak wtedy już nie ma szans na uratowanie życia ludzkiego.

#### **8. Nie wskakiwać do wody nieznannej**

Wykonywanie skoków do wody nie zbadanej oraz płytkiej łączy się z dużym ryzykiem trwałej utraty zdrowia, a nawet życia. Znane są sytuacje kiedy po skoku okazywało się, że pod powierzchnią są zatopione jakieś przedmioty(złom), elementy budowli(filary starego mostu) czy pnie drzew. Takie zabawy często kończył się dla osoby skaczącej tragicznie. Podobnie wygląda sytuacja podczas chęci zaimponowania innym kolegom zeskokami z dużych wysokości: drzew, skarpy, wysokiego pomostu- najczęściej „na główkę” do płytkiej wody. Jak wskazują statystyki w obu sytuacjach często dochodziło do utraty życia w wyniku

uszkodzenia rdzenia kręgowego w odcinku szyjnym kręgosłupa bądź paralizu i trwałego kalectwa.

### **9. Zwracać uwagę na prawidłowe zachowanie się innych osób zwłaszcza młodzieży podczas pobytu nad wodą**

Nie dopuszczać do wszczynania fałszywych alarmów w postaci żartów wprowadzających w błąd osoby postronne chcące pomóc osobie rzekomo tonącej. Nie wolno wypychać oraz wrzucać do wody osoby opalające się, nie umiejące pływać lub spacerujące nad brzegiem (zwłaszcza w ubraniach). Są to sytuacje, w których osoba zaskoczona zajściem zachowuje się chaotycznie i natychmiast wpada w panikę. Takie osoby stanowią potencjalne zagrożenie dla innych osób pływających ponieważ mogą je również utopić, ponadto trudno takiego tonącego ratować ponieważ walcząc o swoje życie staje się agresywny przeszkadzając w akcji niesienia pomocy. Spośród takich właśnie odratowanych osób wywodzą się zwykle ci, którzy nie chcą się uczyć pływania panicznie bojąc się wody i już do końca życia unikają z nią kontaktu.

### **10. Nie dopuszczać do opalania się na wodzie.**

Korzystanie ze sprzętu pływającego jest dla dzieci atrakcyjne ale niebezpieczne. Opalanie się i zasypianie na materacach czy dmuchanych kołach często łączy się ze zbyt dużym oddaleniem się dziecka od brzegu co może mieć czasami tragiczne konsekwencje. Zdarza się, że takie dziecko podczas pływania (np. po morzu), po przebudzeniu nie wie gdzie jest brzeg i gdzie ma płynąć - często jest przestraszone i panikując podejmuje nierozsądne decyzje (np. odpływa od materaca). Ponadto nigdy nie wiadomo na ile nadmuchiwany sprzęt jest trwały i czy podczas utraty powietrza w wyniku defektu dziecko będzie mogło samodzielnie powrócić do brzegu. Dlatego też lepiej korzystać ze sprzętu atestowanego w takiej odległości od brzegu, aby nawet podczas uszkodzenia sprzętu, czy nagłej zmiany pogody dziecko mogło bezpiecznie powrócić do brzegu.

### **11. Umiejętne i właściwe korzystać ze sprzętu pływającego.**

W wielu przypadkach niejednokrotnie stwierdzono, iż dzieci, a nawet osoby dorosłe nie znają przeznaczenia oraz zastosowania sprzętu pływającego: kajaka czy łodzi wiosłowej. Pływanie w niesprawnych technicznie jednostkach (uszkodzenie burty, zdewastowane wiosła, brak grodzi wypornościowych, przeciekające dno łodzi) oraz brak zabezpieczenia dzieci kamizelkami ratunkowymi łączy się z dużym ryzykiem utonięcia załogi wraz z załogą. Dlatego więc należy dokładnie sprawdzić sprzęt przed wypłynięciem, zaopatrzyć się w kamizelki ratunkowe (osoby słabo pływające bezwzględnie powinny je założyć) i przestrzegać zasad korzystania ze sprzętu (dotyczy się to także ilości osób na pokładzie).

### **12. Należy nauczać pływania oraz podstawowych zasad zachowania się w sytuacjach niebezpiecznych**

Brak świadomości oraz umiejętności postępowania podczas wypadku nad wodą prowadzi do tego, że osoby postronne nie umiejące pływać, będące świadkami tonięcia nie potrafią pomóc ani zorganizować jakiegokolwiek akcji ratowniczej (a czasami wystarczy podać gałąź, podać

jakiś pływający przedmiot: piłkę czy deskę). Im wcześniej dzieci nauczymy pływać tym większe szanse mają one na przeżycie podczas jakiegokolwiek wypadku na wodą. Takie dzieci oswojone z wodą, potrafiące pływać zwykle opanowują emocje podczas wypadku wywrócenia łodzi, wpadnięcia do wody itp. Samodzielnie wydostając się z opresji. Ponadto nauczanie pływania sprzyja poznawaniu zasad niesienia pomocy innym osobom kąpiącym się oraz prawidłowemu zachowaniu się w sytuacjach zagrożenia życia drugiego człowieka bez zbędnego narażania się na niebezpieczeństwo.

### **13. Nad wodą powinny przebywać dzieci tylko po nadzorem rodziców bądź ich opiekunów**

Dobrze by było, gdyby wszystkie dzieci nie tylko do lat 7 były objęte bezpośrednią opieką osób dorosłych, z pewnością byłoby znacznie mniej tragicznych wypadków utonięć wśród dzieci. Dzieci kontrolowane nie mają pełnej możliwości wykorzystania swoich, często nierozsądnych pomysłów. Bez opieki rodziców począwszy od zabaw w: „przytapianie się” wpływanie w miejsca niebezpieczne nie objęte kontrolą a skończywszy na popisach i brawurze dotyczącej skoków do wody oraz nurkowania w miejscach ujęć wody, w zaroślach w zbiornikach o grząskim dnie co może być bezpośrednią przyczyną śmiertelnych wypadków podczas samowolnego pobytu na wodą.

Bezpieczeństwo dzieci zależy od nas samych, odpowiedniej opieki, prawidłowego zachowania się oraz przestrzegania podstawowych zasad pobytu dziecka na wodą. Jednak co najważniejsze nic nie zastąpi zdrowego rozsądku i od niego często zależy czy dziecko po wypoczynku na wodą szczęśliwie powróci do domu.