

# KPP W INOWROCŁAWIU

<http://inowroclaw.kujawsko-pomorska.policja.gov.pl/kb9/z-zycia-jednostk/porady/bezpieczny-wypoczynek/855,Bezpieczny-wypoczynek-nad-woda.html>

2020-10-31, 12:05

## BEZPIECZNY WYPOCZYNEK NAD WODĄ

Data publikacji 18.09.2015



**Wakacje i leżący się upał z nieba sprzyja wycieczkom nad jezioro. Uciekamy przed upałem zanurzając się w chłodne wody pobliskich akwenów. Zdarza się jednak, że zapominamy o zasadach bezpieczeństwa. O tym jak zdradliwa potrafi być woda, przekonał się już nie jeden człowiek. Nierzadko jej ofiarami stają się doskonali pływacy, którzy pozwalają sobie na brawurę. Dlatego przypominamy kilka zasad bezpiecznej kąpieli.**

1. Powinniśmy kąpać się tylko w miejscach strzeżonych i pod żadnym pozorem nie wolno wchodzić do wody w miejscach zabronionych. (Art. 55 Kodeksu Wykroczeń: "Kto kąpie się w miejscu, w którym jest to zabronione", podlega karze grzywny do 250 złotych albo karze nagany.)
2. Dzieci powinny bawić się nad wodą tylko pod czujną opieką dorosłych. ( Nie wolno kąpać się dzieciom do lat 7 bez opieki dorosłych).
3. Gdy wchodzimy z dziećmi do wody zabezpieczmy je w specjalne rękawki.
4. Pod żadnym pozorem nie wolno wchodzić do wody po wypiciu alkoholu.
5. Po dłuższym leżeniu na słońcu nie wchodzimy od razu do wody, najpierw stopniowo zmoczmy ciało. W ten sposób unikniemy szoku termicznego.
6. Skaczymy "na główkę" tylko na basenach. Skoki do wody, nawet znanej, z dużej wysokości są niebezpieczne - grożą urazem głowy lub kręgosłupa. Gdy dno i głębokość są nieznane jest to czyste samobójstwo. Pamiętaj, że dno naturalnego zbiornika może się zmienić w ciągu kilku dni.
7. Materace zostawmy na brzegu - nie wypływajmy na nich na środek jeziora.
8. Gdy korzystamy ze sprzętu pływającego (rowery wodne, kajaki, łódki) zakładajmy zawsze kapok, nawet gdy mamy kartę pływacką. Kapok daje nam gwarancję, że gdy wypadniemy do wody utrzymamy się na jej powierzchni.

Nie przeceniajmy swoich sił i umiejętności. Podczas kąpieli zawsze stawiajmy na pierwszym miejscu zdrowy rozsądek i poczucie odpowiedzialności za siebie i innych.

Niosąc pomoc innym myśl o własnym bezpieczeństwie.

*Na terenie powiatu inowrocławskiego Policja  
wraz ze Strażą Rybacką, WOPR-em i Strażą Pożarną  
kontroluje kąpieliska i również w tych miejscach prowadzi działania profilaktyczne polegające na  
uświadamianiu osób wypoczywających nad wodą.*

**O tym czy wrócisz z wakacji pełen wrażeń, zdrowy i wypoczęty zależy przede wszystkim od  
Ciebie.**

(wykorzystano materiał profilaktyczny KGP)