

**Bezpieczeństwo nad wodą.**

**Ratownik wodny radzi:**

**Jak zachować się, gdy ktoś tonie?**

* Należy niezwłocznie zawiadomić ratownika wodnego, kiedy widzimy, że ktoś się topi. Na plaży strzeżonej można to zrobić osobiście, na niestrzeżonej natomiast telefonicznie, podając informacje dotyczące położenia, dojazdu i opisu sytuacji.
* Jeśli na plaży znajdują się koła ratunkowe, można rzucić je poszkodowanemu, nie opuszczając jednak linii brzegowej, aby zadbać o swoje bezpieczeństwo.

**Dlaczego nie należy wskakiwać do wody samemu?**

* Jeśli jesteśmy sami i pójdziemy do wody, tracimy kontakt z ratownikami, którzy mogą mieć problem z dotarciem na miejsce zdarzenia.
* Osoby tonące panicznie chwytają ratownika, co utrudnia utrzymanie się na powierzchni wody. Dlatego lepiej podać środek asekuracyjny, niż samodzielnie wchodzić do wody. Nigdy nie wiemy też, czy nie złapie nas skurcz lub czy sami nie zachłyśniemy się wodą.
* Prądy wodne mogą spowodować, że stracimy z oczu brzeg, co może sprawić, że wpadniemy w panikę.

**Jakie wybierać numery alarmowe?**

Do wyboru mamy 3 opcje:

* 112 – standardowy numer alarmowy,
* 984 – alarmowy numer ratownictwa wodnego,
* 601 100 100 – numer ratunkowy nad wodą.

**Jak zachować się w sytuacji awaryjnej?**

* Kiedy podczas kąpieli złapie Cię skurcz w ręce lub nodze, przyciągnij kończynę do ciała, a następnie delikatnie ją wyprostuj. Nie panikuj, wciąż możesz oddychać oraz manewrować pozostałymi kończynami.
* Jeżeli prądy wsteczne w morzu zniosą Cię w głąb wody, nie próbuj panicznie dopłynąć do brzegu. Zamiast tego poruszaj się wzdłuż linii brzegowej w bok, co ułatwi Ci powrót.
* Jeśli jesteś świadkiem czyjegoś tonięcia, wezwij pomoc, starając się nie tracić poszkodowanego z oczu. Dzięki temu łatwiej będzie wskazać ratownikom miejsce zdarzenia.

**Jak odpoczywać nad wodą bezpiecznie?**

Bez względu na to, czy całą rodziną spędzacie urlop nad morzem, jeziorem, stawem lub rzeką, obowiązują Was takie same zasady bezpieczeństwa:

* Unikaj alkoholu i innych używek,
* Kąp się wyłącznie w miejscach do tego przeznaczonych pod okiem ratownika, kiedy wywieszona jest biała flaga oznaczająca przyzwolenie na wejście do wody,
* Nie spuszczaj z oczu swoich dzieci oraz załóż im na rękę opaskę ze swoim numerem telefonu,
* Stosuj kremy z filtrem słonecznym,
* Zadbaj o nakrycie głowy,
* Nie wchodź do wody do 60 minut po spożyciu posiłku,
* Jeżeli jesteś rozgrzany – ciało należy stopniowo schładzać, zanim całkowicie się zanurzysz,
* Pływając na łódce, kajaku, rowerku wodnym lub żaglówce zawsze zakładaj kapok.

|  |
| --- |
| **ZASADY PIERWSZEJ POMOCY**W przypadku kiedy ratownika nie ma w pobliżu, a osoba tonąca zostaje wyciągnięta na brzeg, należy odciągnąć ją od wody. Jeśli oddycha, układamy ją w pozycji bezpiecznej ustalonej i kontrolujemy oddech i temperaturę ciała do momentu pojawienia się pomocy. Natomiast jeżeli poszkodowany nie oddycha, wykonujemy 5 wdechów, aby jak najszybciej dotlenić mózg, a następnie rozpoczynamy resuscytację krążeniowo-oddechową – 30 uciśnięć: 2 wdechy. |