



**KOMENDA POWIATOWA
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ**
powiatu łódzkiego wschodniego z siedzibą w Koluszkach
95 - 040 Koluszki ul. Słowackiego 28
tel./fax. 44 714 06 21

Zatrważająca liczba utonięć

Media alarmują, że tegoroczne lato to jeden z najtragiczniejszych od lat sezon wakacyjny nad polskimi kąpieliskami. W bieżącym roku utopiło się już 306 osób i liczba ta stale wzrasta. Poszczególne służby kontrolują kąpieliska, jednakże nic nie zastąpi zdrowego rozsądku i ostrożności. Stąd też nieustannie przypominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Tak duża liczba utonięć spowodowana jest z jednej strony piękną pogodą, a z drugiej przecenieniem swoich umiejętności. Plażowicze spragnieni urlopu i przygody niedoceniają niebezpieczeństwa w piękne, słoneczne dni. Uśpienie czujności połączone z brawurą i alkoholem stanowią najczęstsze przyczyny wypadków.

10 zasad bezpiecznej kąpieli:

1. Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam gdzie jest ratownik. Nie kąp się samotnie w odludnych miejscach.
2. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
3. Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję, nogi - unikniesz wstrząsu termicznego.
4. Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych.
5. Nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem.
6. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak nadmuchiwane koło.
7. Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu.
8. Kąpiąc się zwracaj uwagę na osoby obok nas oraz dzieci.
9. Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich. Jeżeli chcesz wybrać się na dłuższą trasę pływacką, pływaj asekurowany przez łódź lub przynajmniej w towarzystwie jeszcze jednej osoby.
10. Pamiętaj o założeniu kapoka podczas pływania żaglówką, kajakiem, łódką czy innym sprzętem wodnym.