

# Zaczęły się wakacje... i zagrożenia

Fot. K Chaife/Bigstockphoto

Jedną z najpopularniejszych form spędzania wolnego czasu latem jest wypoczynek nad morzem, jeziorem lub rzeką. Jednak zawsze należy pamiętać, że woda to żywioł, wobec którego trzeba bezwzględnie zachowywać ostrożność. Szczególnie w wakacje niełatwe zadanie mają ratownicy wodnego ochotniczego pogotowia ratunkowego, którzy są gotowi ratować ludzkie życie na basenach i kąpieliskach, a ich priorytetem jest zapobieganie wypadkom.

Przypomnijmy zatem podstawowe zasady bezpieczeństwa na plaży i nad wodą:

## • Strzeżone kąpieliska

Najbardziej bezpieczna jest kąpiel w miejscach do tego przygotowanych, nadzorowanych przez ratowników. Można je znaleźć przy różnych zbiornikach wodnych: zalewach, jeziorach, rzekach i nad morzem. Takie miejsca są odpowiednio oznaczone i wyposażone:

- kolor flagi: biała informuje, że jest ono strzeżone przez ratowników i można wchodzić do wody
- czerwona flaga oznacza bezwzględny zakaz kąpieli i wchodzenia do wody
- brak flagi oznacza brak nadzoru ratowników na kąpielisku
- kolorowe boje służą do wydzielenia stref: czerwona dla osób nieumiejących pływać, o głębokości wody nie większej niż 120 cm i żółta dla umiejących pływać, o głębokości wody do 4 m; białe boje – wydzielają brodzik dla dzieci, o głębokości wody do 40 cm
- strzeżone kąpielisko musi być wyposażone w niezbędny sprzęt medyczny i ratunkowy, taki jak łódź wiosłowa, koło ratunkowe lub pas ratowniczy, słuchowy sygnał alarmowy, rzutki ratunkowe czy lornetka
- podstawą bezpieczeństwa jest przestrzeganie regulaminu kąpieliska oraz stosowanie się do uwag i zaleceń ratowników
- skrajna nieodpowiedzialność to pływanie w miejscach zabronionych, o czym informują znaki i tablice
- nie wolno kąpać się w pobliżu mostów, zapór, portów czy szlaków żeglugowych.

## • Odpowiedzialność i uwaga

- nawet obecność ratownika na kąpielisku nie może zwolnić od czujności plażowiczów, szczególnie rodziców odpoczywających z dziećmi, bowiem zgodnie z przepisami, dzieci do 7. roku życia mogą przebywać na plaży lub w wodzie wyłącznie pod opieką osoby dorosłej
- woda po kolana dla dorosłego, dla dziecka może być już zagrożeniem
- dzieci mogą zgubić się na zatłoczonej plaży, dlatego warto założyć najmłodszemu na rękę opaskę z numerem telefonu, która w razie potrzeby pomoże ratownikom lub innym plażowiczom szybko odnaleźć ich rodziców
- dobrze jest też zwracać uwagę na innych kąpiących się: często w niebezpiecznej sytuacji decydująca jest szybkość reakcji; widząc tonącego, należy bezzwłocznie zawiadomić obecnego na plaży ratownika albo WOPR pod numerem telefonu 601 100 100, a dopiero później z zachowaniem wszelkich zasad własnego bezpieczeństwa spróbować z brzegu podać osobie w wodzie gałąź, wiosło lub ręcznik.

## • Zachowanie zdrowego rozsądku

- przyczyną niebezpiecznych sytuacji nad wodą jest zwykle lekkomyślność i brak wyobraźni: skoki do nieznannej wody, kąpiele w niebezpiecznych miejscach, ignorowanie znaków oraz ostrzeżeń ratowników nie należą niestety do rzadkości
- częstym błędem jest wskakiwanie do wody, gdy ciało jest rozgrzane od słońca: grozi to wstrząsem termicznym, skurczem, omdleniem, a nawet zatrzymaniem akcji serca, dlatego należy stopniowo ochładzać ciało, zwłaszcza głowę, kark i klatkę piersiową
- należy unikać wchodzenia do wody na czczo oraz bezpośrednio po posiłku
- wchodzenie do wody po spożyciu alkoholu jest bardzo niebezpieczne: średnio co 4. ofiara utonięcia była pod wpływem alkoholu; nawet niewielka dawka alkoholu powoduje szybszą utratę ciepłoty ciała, mogą pojawiać się dreszcze oraz przykurcze mięśni, często dochodzi do zaburzeń w procesie oddychania; brak jest realnej oceny sytuacji i własnej sprawności, pojawiają się także zaburzenia orientacji czasowej oraz przestrzennej, co w wodzie jest niezwykle niebezpieczne.

## • Ratownik WOPR w czasie epidemii

W związku z epidemią praca ratowników stała się trudniejsza i bardziej niebezpieczna, bowiem udzielając pomocy poszkodowanym są narażeni na bezpośredni kontakt z osobą potencjalnie zakażoną wirusem. Nie ma też szczególnych zaleceń Głównego Inspektoratu Sanitarnego dla ratowników, zatem sami stworzyli tzw. dobre praktyki w ratownictwie wodnym na czas pandemii.

Ratownicy WOPR nie są w stanie egzekwować wymogu zachowania społecznego dystansu na plażach (na jednego plażowicza powinny przypadać co najmniej 4 m<sup>2</sup> terenu) – jest to niewykonalne, ponieważ gdyby mieli patrolować plaże, to nie mogliby wykonywać dobrze swoich podstawowych obowiązków.

Stąd apel do wypoczywających, aby sami zadbali o swoje bezpieczeństwo i starali się zachowywać dystans oraz minimalną odległość od osób postronnych zarówno na plaży, jak i w wodzie.

Życząc miłych wakacji pamiętajmy, że wielu nieszczęśliwych zdarzeń można uniknąć, rozważnie korzystając z plaży oraz kąpielisk. (em)