

Nad wodą dbajmy o bezpieczeństwo - rozmowa z ratownikiem

Komunikaty

Miasto

31.07.2024 g. 09:18



Trudno wyobrazić sobie wakacje bez przyjemnego plażowania i pluskania się w wodzie. O tym jak wypoczywać w bezpieczny sposób opowie Jarosław Pawłowski - ratownik wodny basenu letniego „Błękitna Fala” w Opolu.



- Sezon wakacyjny w naszym kraju zaczął się w tym roku od wielu nieszczęśliwych wydarzeń związanych z wodą. Dlaczego tak się dzieje? Czy jest jeden dominujący czynnik odpowiadający za tę sytuację?

- Najważniejsze jest to, że nie szukamy plaż strzeżonych, często wybieramy miejsca z dala od ludzi. Do tego dochodzi grillowanie i nie stronienie od alkoholu. Często pod jego wpływem osoby przeliczają swoje siły, zachłystują się wodą i wtedy łatwo dochodzi do tragedii. Jeśli wybieramy miejsca z opieką ratownika z wydzielonym akwenem do pływania, to jesteśmy na pewno bezpieczniejsi.

- Jakie są zalecane środki ostrożności podczas wchodzenia do wody? Czy należy się do niej w jakiś sposób przyzwyczajać, aby nie przeżyć szoku termicznego?

- Leżąc długo na słońcu i chcąc schłodzić ciało podczas kąpieli, powinniśmy to robić stopniowo. Starajmy się zaczynać od przyzwyczajania ciała do temperatury wody,

począwszy od stóp, powoli przechodząc wyżej do nóg, następnie rąk. Następnie „chłodzimy” serce, kark i dopiero wtedy powoli wchodzimy do wody. Podczas plażowania pamiętajmy dodatkowo, aby używać kremów z filtrem oraz chronić głowę, używając do tego celu czapek lub kapeluszy. Bardzo ważne jest również odpowiednie nawodnienie organizmu. Pijemy co pół godziny przynajmniej szklankę wody, czyli ok. 250 ml płynu. Wypicie naraz całej, półtoralitrowej butelki wody zadziała niekorzystnie, ponieważ wtedy odwodnimy nasz organizm.

- Jakie są najważniejsze zasady, których należy przestrzegać podczas kąpieli w basenie? Czy można na przykład wykonywać skoki?

- Regulamin naszego obiektu tego zabrania i przestrzegamy przed skakaniem na nieckach. Jest tu za płytko i można zrobić sobie krzywdę. To jak należy się zachowywać na letnim basenie „Błękitna fala” jest bardzo dobrze opisane i oznakowane na tabliczkach zlokalizowanych na terenie całego obiektu. Staramy się słuchać zaleceń ratowników. Jeśli przychodzimy z dziećmi, to miejmy je pod kontrolą rodzicielską.

- Na pewno nie można zostawiać ich bez opieki...

- Pamiętajmy o pilnowaniu swoich pociech. Musimy mieć je cały czas w zasięgu wzroku, żeby nie było sytuacji, które często mają miejsce polegające na wypraszaniu wszystkich z wody, żeby znaleźć zaginione dziecko, które znajduje się na przykład w sklepiku. Dobrą metodą jest ubieranie pociech w bardzo jaskrawe rzeczy, wtedy są lepiej widoczne. Jeśli chodzi o gadżety utrzymujące najmłodszych na wodzie to najbezpieczniejsze są rękawki i kamizelki. Nie polecam kół, ponieważ można bardzo łatwo wypaść na głębokiej wodzie. Lub obrócić się do góry nogami, wywołując panikę.

- Czy na otwartych wodach typu jeziora i kamionki powinniśmy zachowywać inne lub dodatkowe środki ostrożności?

- Na strzeżonych kąpieliskach bezpieczeństwo osobom pływającym zapewniają liny, które wyznaczają i ograniczają teren przeznaczony do pływania. Warto zwracać na nie uwagę i w razie załabnięcia, lub opadnięcia z sił można się ich złapać i zawołać po pomoc. Na pewno skakanie na kamionkach ze skarp, gdy nie wiemy co znajduje się na dnie jest bardzo niebezpieczne. Korzystając z uroków odpoczynku nad wodą nie pijmy alkoholu i nie używajmy środków psychoaktywnych, ponieważ wtedy nasze

szanse w wodzie, gdy złapie nas na przykład skurcz maleją do zera.

- Często się mówi, że tonący odchodzą po cichu, nie słychać ich wołania o pomoc. Czy to prawdziwa opinia?

- To prawda. Dlatego jeśli już wybieramy niestrzeżone plaże to starajmy się wybierać otoczenie, gdzie gromadzi się większa grupa ludzi. Są to „dodatkowe oczy”, które w sytuacji zagrożenia są w stanie zareagować i wezwać pomoc. Faktycznie osoba, która zachłysnęła się wodą nie wydaje żadnych dźwięków i nie jest w stanie krzyczeć. Próba wydostania się nad powierzchnię wody przypomina działanie spławika. Tonący macha rękami i unosi się góra – dół próbując złapać powietrze. Niestety w pewnym momencie przegrywa tę walkę. Starajmy się zwracać uwagę na inne osoby, które plażują i kąpią się w naszym otoczeniu – szczególnie w przypadku niestrzeżonych kąpielisk.

- Opolskie akweny coraz częściej wypełniają się osobami, które wykorzystują bojki do pływania – plastikowe lub dmuchane. Co o nich sądzisz?

- To jest bardzo rozsądna rzecz. Taki element zakłada się na klatkę piersiową lub w obwodzie pasa. Do niektórych modeli jesteśmy w stanie włożyć rzeczy, których nie chcemy zostawiać na brzegu, takie jak telefon komórkowy. Jeśli cały rok nie podejmujemy żadnej aktywności fizycznej i nagle pocujemy się jak ryba w wodzie, mierzymy nasze siły na zamiary. Wykorzystując bojkę w przypadku opadnięcia z sił jesteśmy w stanie doплыć do brzegu na samych nogach.



Rozmawiała: Katarzyna Herwy

Dane kontaktowe

[Wydział Kultury, Promocji i Komunikacji Społecznej](#)

Tagi

wywiad

Opole i kropka

ratownik

bezpieczeństwo nad wodą