

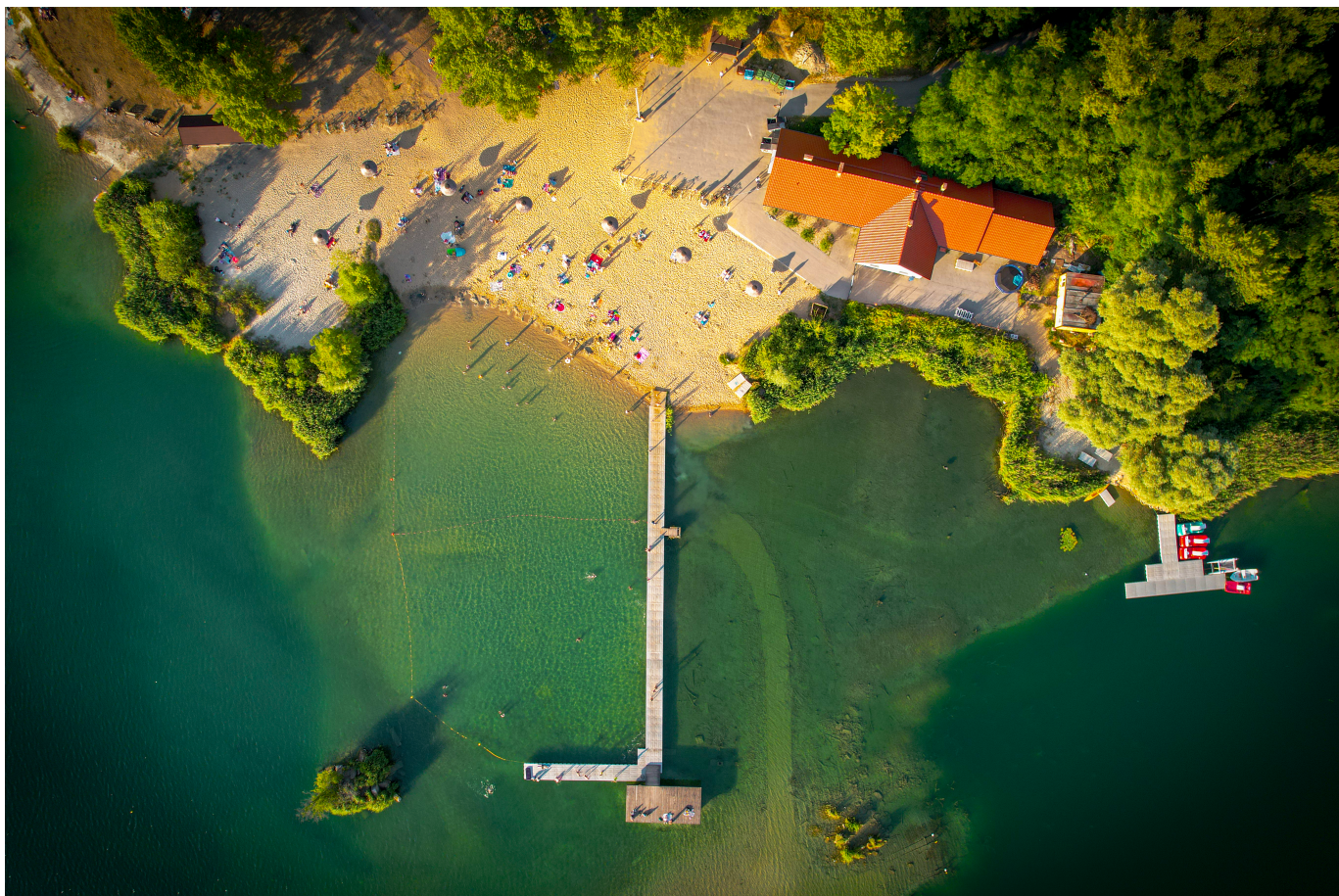
Bądźmy bezpieczni nad wodą

Miasto

Sport

Natura

03.07.2026 g. 11:50



Nadeszły wakacje, a wraz z rozpoczęciem sezonu urlopowego, wielu z nas będzie szukało wytchnienia i ochłody nad wodą. Czas spędzony na kąpielisku może być bardzo przyjemny i relaksujący. Jednak w błogim nastroju łatwo zapomnieć, że akweny bywają także groźne. Brak rozsądku i

lekceważenie podstawowych zaleceń, może doprowadzić do ryzykownych, a nawet tragicznych sytuacji. Najważniejsze zasady bezpiecznego wypoczynku opracowaliśmy we współpracy z Rafałem Sajkowskim - członkiem OSP Oddziału Ratownictwa Wodnego i ratownikiem wodnym, który przez 27 lat pełnił funkcję dowódcy zmiany w Państwowej Straży Pożarnej.

Nie pij alkoholu

Porzućmy myślenie, że „jedno piwo to nie alkohol”. Nawet najmniejsza spożyta dawka sprawia, że inaczej postrzegamy rzeczywistość, a faktyczna ocena odległości czy głębokości może być zaburzona. Alkohol osłabia rozsądek i poczucie odpowiedzialności. To powoduje, że wiele osób nie dostrzega jakiegokolwiek ryzyka. Po jego wypiciu możemy również nie mieć świadomości, że organizm jest przegrzany.

Wchodź do wody stopniowo

Ważne jest, aby nie wchodzić do wody z impetem, gdy ciało jest rozgrzane słońcem. Najpierw należy zanurzyć kolana i stopniowo oswoić organizm z temperaturą – połączyć wodą głowę, szyję i klatkę piersiową. W ten sposób unikniemy szoku termicznego.

Nie przeceniaj swoich możliwości

Przed wszystkim korzystajmy wyłącznie z kąpielisk strzeżonych przez ratowników. Biała flaga oznacza, że akwen jest czynny i chroniony, natomiast czerwona oznacza bezwzględny zakaz wchodzenia. Nie wybierajmy się samotnie na długie dystanse lub np. opłynięcie jeziora. Nawet najbardziej doświadczonym pływakom zdarzają się skurcze bądź nagłe osłabienie. Na wymagających trasach warto wyposażyć się w boje ratownicze typu „Pamelka”, które pomogą utrzymać się na wodzie w razie zmęczenia lub nieprzewidzianej sytuacji.

Dbaj o bezpieczeństwo najmłodszych

Dzieci zawsze muszą pozostawać pod opieką osób dorosłych. To opiekunowie są za nie odpowiedzialni, nie ratownik. Zatem tak ważne jest, aby poświęcać najmłodszym uwagę i nie dopuszczać do sytuacji, kiedy pozostają bez nadzoru. Warto również zakupić kamizelkę asekuracyjną lub ratunkową posiadającą odpowiednie atesty. Dmuchane rękawki, koła czy materace dostępne w sklepach z zabawkami nie są

środkami ochronnymi i nie gwarantują bezpieczeństwa.

Stosuj środki ochronne

Krem z filtrem zabezpieczający przed oparzeniami, nakrycia głowy i nawadnianie się to podstawa spędzania bezpiecznego czasu w okresie letnim. Przegrzanie organizmu czy odwodnienie mogą mieć poważne skutki zdrowotne, zwłaszcza gdy dłuższe przebywanie na słońcu połączymy z pływaniem w chłodnej wodzie.

Nie skacz na nieznaną wodę

Każdego roku kampanie społeczne i przekazy medialne przypominają, że pływanie w niesprawdzonych miejscach może zakończyć się śmiercią lub trwałymi obrażeniami. Mimo to, wciąż słyszymy o osobach, które podejmują to ryzyko. Zbiornik nie jest miejscem na brawurę ani próbę zaimponowania znajomym. Tu stawką jest zdrowie i życie. Pamiętajmy, że skoki „na główkę” są zabronione na otwartych akwenach i przy pomostach, które często są ogranicznikiem jednej ze stron kąpieliska. Prądy wodne mogą nanieść na dno kamienie, konary lub inne niebezpieczne przedmioty, których nie widać z powierzchni.



Przestrzegaj zasad korzystania ze sprzętów wodnych

Niezależnie od posiadanych umiejętności pływackich, podczas korzystania ze sprzętu wodnego należy zawsze mieć na sobie kamizelkę asekuracyjną lub ratunkową. Użytkowników pływających jednostek silnikowych (np. motorówek, skuterów wodnych) obowiązują również przepisy, dotyczące m.in. ograniczeń prędkości i zachowania bezpiecznej odległości od brzegu.

Pamiętaj, że ratownik to nie cudotwórca

Nawet jeśli wypoczywamy nad akwenem strzeżonym, pamiętajmy, że zdrowie zależy przede wszystkim od nas samych. Ratownik podejmujący akcję nie zawsze będzie w stanie pomóc każdemu. Ponadto, musi również zatroszczyć się o własne bezpieczeństwo, aby móc skutecznie udzielić innym wsparcia i nie zostać poszkodowanym.



Bądźmy (współ)odpowiedzialni

Zwracajmy uwagę nie tylko na siebie, ale również na otoczenie. Jeśli jesteśmy świadkami niebezpiecznej sytuacji nad wodą, zwróćmy się o pomoc do właściwych służb. Reakcja podjęta odpowiednio wcześniej może uratować ludzkie życie. Coraz

częściej słyszymy o obojętności na cudze cierpienie czy filmowaniu niebezpiecznych zdarzeń zamiast udzielenia pomocy lub wezwania wsparcia. Kto ma zareagować, jeśli nie my? W sytuacji zagrożenia dzwońmy pod numer alarmowy 112 lub na linię WOPR 601 100 100. Bądźmy uważni i korzystajmy z wiedzy, która pomoże nam przewidywać skutki działań oraz unikać niepotrzebnego ryzyka. Pamiętajmy, że bezpieczny wypoczynek to taki, z którego wszyscy wracają do domu zdrowi i z dobrymi wspomnieniami. Bądźmy więc (współ)odpowiedzialni!

Opracowała: Magdalena Starczewska

Zdjęcia Grzegorz Naszkiewicz

Dane kontaktowe

[Wydział Promocji](#)

Tagi

Opolskie kamionki

kąpieliska w mieście

opole na weekend