

## **Bądź ostrożny nad wodą**

**Upalne dni zachęcają do wypoczynku nad wodą i kąpeli. Nie każde miejsce i czas są jednak bezpieczne dla wielbicieli pływania. Aby wypoczynek nad wodą nie zamienił się w tragedię policjanci apelują o rozwagę i właściwą opiekę nad dziećmi oraz radzą jak korzystać z kąpielisk.**

Pamiętajmy, żeby korzystać z kąpielisk strzeżonych i w żadnym wypadku nie kąpać się w miejscach zabronionych. Nieświadome kąpiele, nieznaną głębokość i dno zbiornika, nurt wodny często są przyczyną tragedii.

Zwracajmy szczególną uwagę na bezpieczeństwo dzieci. Nie pozostawiamy ich bez opieki. Dzieci powinny korzystać z zabawek wodnych i przebywać nad wodą tylko w obecności dorosłych.

Pod żadnym pozorem nie wchodzimy do wody pod wpływem alkoholu. Alkohol zaburza ocenę własnych możliwości pływackich, skłania do brawury, osłabia organizm, a przede wszystkim za bardzo dodaje odwagi, która zazwyczaj kończy się tragedią.

Nie wchodzimy do wody zaraz po kąpeli słonecznej. Unikniemy w ten sposób wystąpienia szoku termicznego. Nie skaczymy do wody na "główkę", tym bardziej jeśli nie znamy głębokości wody. Taki skok może doprowadzić do urazów kręgosłupa i kalectwa.

Jeśli korzystamy ze sprzętu wodnego, to upewnijmy się, że jest on sprawny, a przebywające na nim dzieci i osoby, które nie umieją pływać są we właściwy sposób zabezpieczone - mają na sobie specjalne kamizelki.

Policja alarmuje o rozwagę. Wielu tragedii można uniknąć zachowując zdrowy rozsądek i zapewniając odpowiednią opiekę najmłodszym.

KPP w Wołominie