

Na plaży fajnie jest

Wakacyjny czas sprzyja spędzaniu wolnego czasu nad wodą. Aby wypoczynek był pełen, powinniśmy pamiętać o stosowaniu podstawowych zasad bezpieczeństwa.



Zbliża się czas, kiedy zaczynamy intensywnie myśleć o wakacjach i wyjeździe na długo wyczekiwany urlop. Większość z nas wyruszy nad morze, jeziora czy rzeki. Będziemy ten czas spędzać na beztrudnym leniuchowaniu, plażowaniu, opalaniu się i kąpielu. Idąc na plażę, wybieramy jednak miejsca, gdzie znajdują się kąpieliska strzeżone przez ratowników. Są one odpowiednio wydzielone i oznakowane. Flagi wywieszane przez ratowników informują nas o tym, czy możemy się kąpać: flaga koloru białego wskazuje, że można wejść do wody, natomiast czerwona oznacza zakaz kąpieli. Granica kąpieliska dla nieumiejących pływać, gdzie głębokość wody nie przekracza 1,20 m, oznaczona jest czerwonymi bojami. Dla bardzo małych dzieci budowane są specjalne brodziki. Woda w nich ma głębokość do 0,40 m.

Na kąpielisku strzeżonym możemy zawsze liczyć na pomoc ratowników. Tutaj pomoc nadejdzie zdecydowanie szybciej, a każda minuta jest na wagę złota. Kąpmy się też z dala od

falochronów, ostróg i miejsc, w których występują silne prądy lub dno gwałtownie opada w dół. Przed każdym wyjściem na plażę warto również sprawdzić prognozę pogody. Silny wiatr, deszcz czy burza mogą uprzykrzyć nam wypoczynek, ale przede wszystkim stanowią dodatkowe niebezpieczeństwo.

Bezpieczeństwo przede wszystkim

Pamiętajmy, to zadaniem rodziców czy opiekunów jest pilnowanie dzieci na plaży, także na strzeżonej. Często spotykam się z sytuacjami, kiedy rodzice/opiekunowie pozostawiają swoje dzieci bez należytej opieki. Jest to niedopuszczalne. Dzieci są bardzo ruchliwe, ciekawe świata i nie zdają sobie sprawy z konsekwencji. Bezpośrednia opieka to nic innego jak przebywanie bezpośrednio przy dziecku przez cały czas pobytu na plaży. Szczególnie wtedy, kiedy idzie do wody, musimy być zawsze przy nim. Nie wolno dopuścić, aby nawet na chwilę stracił nasze dziecko z pola widzenia. Ułamek sekundy może zaważyć na bezpieczeństwie naszej pociechy. Woda to doskonale miej-

scie do zabawy, ale powinna być to zabawa bezpieczna. Pamiętajmy, że to nie dzieci się gubią – lecz rodzice gubią dzieci.

Kolejną istotną sprawą jest skakanie do wody na głowę. Większość nieudanych skoków czy to na płytką, czy nieznaną wodę kończy się tragicznie. W najlepszym wypadku uszkodzony pozostaje sparaliżowany do końca życia. Pamiętajmy stare powiedzenie: „pamiętaj pływaku młody, nigdy nie skacz na głowę do nieznannej wody”.

Gdy słońce praży

Słoneczna pogoda to idealny moment na opalanie się. Po długim przebywaniu na słońcu każdy chce wejść do wody, aby się ochłodzić. Woda – jak wiadomo – nigdy nie ma temperatury zbliżonej do temperatury ludzkiego ciała. I tu pojawia się kolejne zagrożenie – gwałtowne zanurzenie w chłodnej wodzie może spowodować szok termiczny. Jest on bardzo niebezpieczny, bo może spowodować nawet śmierć. Dlatego zanim wejdziemy do wody, powinniśmy przyzwycząić nasz organizm do zimniejszego środowiska wodnego. W przypadku dzieci polecam prostą zabawę w chłapanie się wodą. Krople chłodnej wody zahartują skórę dziecka i prawdopodobieństwo wystąpienia szoku termicznego spadnie do minimum.

Podobnie jest z wchodzeniem do wody zaraz po obfitym posiłku. Zanim zdecydujemy się na kąpiel na przykład po obiedzie, odczekajmy przynajmniej godzinę. Pozwólmy, by organizm spokojnie strawił pokarm i dopiero wtedy wejdźmy do wody.

Kapok lub kamizelka

Nad wodą można wypożyczyć kajak, łódkę czy rower wodny. Podczas korzystania ze sprzętu wodnego bezwzględnie musimy mieć na sobie kapok. Obecnie w sprzedaży dostępne są kapoki czy kamizelki ratunkowe we wszystkich rozmiarach. Warto więc pomyśleć o małej kamizelce dla naszego dziecka. Może ją nosić przez cały czas pobytu nad wodą, co zwiększy jego bezpieczeństwo podwójnie: w wodzie i na plaży, przed promieniami słonecznymi. Gorąco zachęcam wszystkich rodziców, do stworzenia dzieciom warunków do nauki pływania od najmłodszych lat. Osoba umiejąca pływać jest świadoma zagrożeń, jakie niesie za sobą przebywanie w wodzie, i wie, jak się zachować w sytuacjach niebezpiecznych.

Naucz dziecko pływać

Ostatnią rzeczą, o której chciałem wspomnieć, ale też chyba jedną z najważniejszych, jest prewencja, czyli zapobieganie. Dlatego jako rodzice powinniśmy nakłaniać swoje pociechy do zdobycia karty pływackiej. Pamiętam, jak zaliczałem egzamin na taką kartę; był to jeden z pierwszych dokumentów, z którego byłem bardzo dumny. Ale przede wszystkim karta pływacka jest dowodem, że dziecko umie pływać, przynajmniej w stopniu podstawowym. Niestety dziś, by wypożyczyć na przykład kajak, nie jest wymagana.



Kilka wskazówek i ostrzeżeń

W celu zapewnienia przedszkolakom dostatecznej ochrony podczas wakacji warto na koniec pokusić się o kilka wskazówek i ostrzeżeń dotyczących przebywania w wodzie. Stosując się do nich, w znaczny sposób zwiększymy nasze bezpieczeństwo, a tym samym bezpieczeństwo naszych dzieci:

- Nie należy wchodzić do wody, będąc głodnym lub też po obfitym posiłku.
- Przed wejściem do wody należy ochłodzić ciało rozgrzane od słońca, np. prysznicem lub ochlapując się w płytkiej wodzie.
- Nie umiejąc pływać, nie należy wchodzić do wody głębszej niż sięgająca do klatki piersiowej.
- Z chwilą poczucia chłodu, wystąpienia „gęsiej skórki”, należy natychmiast wyjść z wody.
- Skakać do wody wolno tylko wtedy, kiedy jej głębokość jest znana, dno czyste, a powierzchnia pusta.
- Należy unikać kąpeli i pływania w miejscach bagnistych i zarośniętych.
- Należy kąpać się i pływać w miejscach strzeżonych, zapoznawszy się wcześniej z regulaminem kąpieliska.
- Nie należy podpływać do zakotwiczonych lub będących w ruchu statków, łodzi itp.
- Nie należy wchodzić do wody podczas burzy.
- Nie należy przeceniać swoich możliwości pływackich. Należy też unikać brawury na wodach otwartych.
- Podczas pływania i zabawy w wodzie należy zwracać uwagę na innych użytkowników kąpieliska, a szczególnie na dzieci.
- Nie wolno pozostawiać dzieci w wodzie bez opieki.
- Po wyjściu z wody należy wytrzeć się dobrze ręcznikiem i zmienić mokry strój kąpielowy na suchy.
- Należy unikać zbyt silnego nasłonecznienia ciała.
- Nie należy wszczynać fałszywych alarmów, nie wzywać pomocy dla żartów, unikać lekkomyślnych zabaw.
- Przed wejściem do kajaka, łódki, żaglówki – ogólnie przed skorzystaniem z jakiegokolwiek sprzętu wodnego – bezwzględnie należy założyć kamizelkę ratunkową lub kapok.

Janusz Rydzek

Instruktor Ratownictwa Wodnego, www.kursyratownik.p