BEZPIECZNIE NAD MORZEM

Odpoczynek nad morzem to wspaniała rzecz. Słońce, plaża, atmosfera wakacji - łatwo zapomnieć, że woda, nawet ta z pozoru bezpieczna i spokojna, jest groźnym żywiołem. Dlatego nad morzem szczególne zadanie czeka opiekunów - nawet na chwilę nie wolno spuścić dzieci z oka.

Jadąc nad morze warto zapamiętać - **kąpać się, pływać i rozrabiać w wodzie można wyłącznie w miejscach dozwolonych**. Najlepiej pod okiem ratownika. Nie wchodzimy do wody w pobliżu mostów, portów i przystani.

Na plażę, oprócz wszelkich sprzętów do zabawy, zabieramy krem z filtrem UV, by uniknąć poparzenia słonecznego, nakrycie głowy chroniące przed udarem, zapas wody i napojów oraz **telefon komórkowy z zapisanym numerem alarmowym Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego 601 100 100.**

Nie zapomnij w książce adresowej swojego telefonu wpisać kontaktu ICE, z numerem telefonu osoby, którą należy powiadomić w razie wypadku. Skrót ICE jest ogólnoświatowym symbolem ratującym życie. W razie potrzeby pozwala ratownikom na zadzwonienie pod wskazany numer i uzyskanie ważnych informacji o poszkodowanym, takich jak grupa krwi, przyjmowane leki, choroby, problemy ze zdrowiem, alergie itp. Jeśli masz kilka osób, które mogą udzielić informacji na twój temat, ich numery zapisz jako nazwy kontaktów ICE1, ICE2 itd.

Więcej na temat ICE możesz przeczytać na stronie internetowej www.icefon.eu

Choć skoki do wody to wspaniała zabawa, nie warto skakać w miejscach, gdzie nie znamy dna. Złamany kręgosłup nie będzie raczej przyjemnym wspomnieniem z wakacji. O nieszczęśliwe uderzenie w podwodną przeszkodę tymczasem nietrudno i... kalectwo do końca życia gotowe.

Wakacje nad morzem są okazją do nauki pływania. Pamiętamy, by zawsze słuchać poleceń instruktora i ratownika. Naukę pływania można prowadzić tylko w wyznaczonych, dokładnie zbadanych miejscach. **Na głęboką wodę, poza strzeżony akwen, wypływać wolno wyłącznie posiadaczom karty pływackiej drugiego stopnia, tzw. żółtego czepka**. Jeśli takiej nie posiadasz, dlaczego uważasz, że to wyprawa dla ciebie?

Lato na plaży to nie tylko pluskanie w wodzie. Równie przyjemne są kąpiele słoneczne. Jak mawiają mieszkańcy Pomorza - **szukając ochłody, nigdy nie wchodzimy do zimnej wody!** Zetknięcie rozgrzanego ciała z chłodną wodą może spowodować szok termiczny, a wtedy zamiast uroków plażowania będziemy podziwiać mało ciekawe widoki najbliższego szpitala.

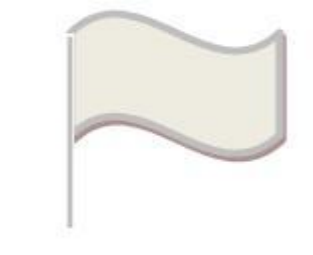
Kołysanie fal w kajaku, na łodzi i wodnym rowerze - to dopiero jest zabawa! Morze to przecież nie tylko plaża i kąpiel przy brzegu. Surfing, jazda na "bananie", wyprawa łodzią w nieznane, dostarczają wrażeń i wspomnień na długie, zimowe wieczory. Ostatnia już zasada - **na łodzi, jakiegokolwiek typu, nie wolno zdejmować kapoka.** Nie jest zbyt wygodny, to fakt, jednak ratuje życie w wypadku nieprzewidzianej wywrotki.

Gdzie pływać? Najlepsze na odpoczynek nad morzem są kąpieliska strzeżone przez służby ratownicze Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

Ważne jest to, iż bez względu na umiejętności pływackie nie należy oddalać się od wyznaczonego przez boje pola kąpieliska. Pływanie w obrębie takie miejsca zapewnia w ciągu dnia obserwację przez pełniących dyżur ratowników WOPR.

Symbolami stosowanymi w celach informacyjnych są flagi. Wywieszona flaga biała oznacza kąpielisko strzeżone, natomiast flaga czerwona oznacza zakaz kąpieli ze względu na niesprzyjające ku temu warunki.

Flaga czerwona - zakaz kąpieli



Flaga biała - kąpiel dozwolona

Należy także zwracać uwagę na innych kąpiących się, być może zdarzy się tak, iż ktoś będzie potrzebował naszej pomocy. W takim wypadku ważna jest ocena sytuacji. Podstawą jest ustalenie, w jaki sposób można pomóc i czy dla nas jest to bezpieczne. W przypadku konieczności należy wezwać na pomoc ratownika (numer WOPR to 601 100 100 lub 112) bądź poprosić o to osobę, która znajduje się blisko nas.
Gdy w pobliżu stoi grupa, należy wskazać konkretną osobę do pomocy. Dzięki temu szybko uda się określić pomocnika. Jeżeli istnieje taka możliwość, pomożemy tonącemu rzucając mu koło ratunkowe, linę, inny długi przedmiot lub podając mu rękę (jeżeli stoisz na twardym podłożu). W sytuacji, kiedy konieczne jest wejście do wody należy pamiętać, aby dla własnego bezpieczeństwa wziąć ze sobą przedmiot unoszący się na wodzie. Osoba tonąca w chwili zagrożenia własnego życia może być na tyle silna, aby nas podtopić.
Jeżeli zajdzie konieczność wykonania sztucznego oddychania należy postępować następująco:
1. Należy sprawdzić czy poszkodowany oddycha.
2. Jeżeli nie oddycha, jeśli jego klatka piersiowa nie podnosi się konieczny będzie masaż serca, czyli rytmiczne uciskanie klatki piersiowej. W tym celu należy położyć nadgarstki obu rąk pośrodku klatki piersiowej poszkodowanego i uciskać z częstotliwością dwa oddechy na trzydzieści uciśnięć.
3. Ważne jest, aby nie przerywać do momentu przyjazdu karetki lub odzyskania oddechu przez poszkodowanego.