

BEZPIECZNE WAKACJE PODCZAS PANDEMII!

Okres wakacyjny to szczególny czas, jednak odprężenie sprawia, że często zapominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa.

Rozważnie korzystajcie więc ze wszystkich przyjemności, jakich dostarczają wakacje!



Oto rady, które mogą uchronić Was przed nieprzyjemnymi wakacyjnymi sytuacjami:

- Zawsze informujcie swoich rodziców o tym, gdzie i z kim przebywacie!
- Kąpcie się jedynie w miejscach do tego wyznaczonych - strzeżonych! Pływajcie tylko w miejscach strzeżonych czyli tam gdzie jest ratownik WOPR. Bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice. Nie wolno też pływać na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych. W przypadku wejścia do niestrzeżonych zbiorników każdorazowo należy sprawdzić głębokość i strukturę dna.
- Przestrzegajcie regulamin kąpieliska, na którym przebywacie. Stosujcie się do uwag i zaleceń ratownika.
- Nie pływajcie w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22-25 stopni).
- Nie pływajcie w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.
- Nie skaczcie rozgrzani do wody. Przed wejściem do wody ochłapcie nią klatkę piersiową, szyję, krocze i nogi - unikniecie wstrząsu termicznego

- Nie pływajcie w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów, występują zawirowania wody lub zimne prądy.
- Nie skaczcie do wody w miejscach nieznanach. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki „na główkę”.
- Nie bawcie się w przytapianie innych osób korzystających z wody, spychanie do wody z pomostów, z materacy. Zabawy w wodzie powinny być dostosowane do Waszych umiejętności pływackich, wykluczające ryzyko i eskalację niebezpiecznych zachowań (brutalności, agresji, rywalizacji i wygłupów).
- Pamiętajcie j, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę.
- Nigdy nie pływajcie po spożyciu alkoholu.
- Kąpiąc się na kąpieliskach zwracajcie uwagę na osoby obok nas. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował Waszej pomocy. Jeżeli będziecie w stanie mu pomóc to uczynicie to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziecie się czuć na siłach to zawiadomcie inne osoby.
- Nie przystępujcie do pływania na czczo - wzmożona przemiana materii osłabia organizm.
- Nie pływajcie również bezpośrednio po posiłku - zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.
- Nie przeceniajcie swoich umiejętności pływackich. Jeżeli chcecie wybrać się na dłuższą trasę pływacką, płyncie asekurowani przez łódź lub przynajmniej w towarzystwie jeszcze jednej osoby. Na głowie powinniście mieć założony czepek, aby był widoczny dla innych w wodzie.
- Po kąpielu nie jest wskazany duży wysiłek fizyczny. Lepiej udać się na spacer, a po godzinie można organizować sobie zajęcia bardziej intensywne. Nie przebywajcie w wodzie zbyt długo ani też nie wchodźcie do niej po zbyt krótkiej przerwie.
- Intensywny wysiłek wzmaga łaknienie i dlatego po ukończeniu pływania należy zjeść posiłek.
- Nie wypływajcie za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.
- Jeśli nie chcecie się przeziębic to po skończonej kąpielu przebierzcie się w suche ubranie, nie przebywajcie w mokrych rzeczach .
- Dbajcie o czystość wody w której pływacie.
- Zawsze mówcie „NIE” , gdy nie zgadzacie się z niebezpiecznymi pomysłami i propozycjami swoich kolegów!

- Zawsze pamiętajcie, że pewność siebie i lekkomyślność nie wróżą nic dobrego!
- Zarówno kiedy poczujecie się zagrożeni, jak i w sytuacji bycia świadkiem popełniania przestępstwa, nie wahajcie się zwrócić o pomoc. Taki przypadek należy zgłosić!
- Pamiętajcie o ochronie przed słońcem. W czasie upałów pijcie dużo wody i zawsze noście nakrycie głowy. Przed wyjściem na zewnątrz posmarujcie się kremem z filtrem.
- Zadbajcie o właściwy ubiór - strój z elementami odbłaskowymi, kask ochronny podczas jazdy na rowerze czy odpowiednie buty w czasie wycieczki w góry.
- W górach nie wyruszajcie w trasę, jeśli widzicie, że nadchodzi burza.
- Szukajcie bezpiecznego schronienia podczas burzy.
- Podczas górskich wycieczek nie schodźcie ze szlaku.
- Podczas spacerów po lesie stosujcie preparaty odstraszające owady i kleszcze.
- Po każdym wyjściu z miejsc zalesionych dokładnie sprawdźcie skórę na obecność kleszczy.
- Uważajcie na rośliny, na których się nie znacie.
- Bądźcie rozsądni i zachowajcie umiar we wszystkim, co robicie!

W tym roku wszyscy odradzają zagraniczne podróże w wakacje - trudno się dziwić. W zależności od kraju, ludzie różnie podchodzą do tematu koronawirusa oraz obowiązujących obostrzeń. Może oznaczać to dla nas styczność z osobami, które mogą nie przestrzegać zasad bezpiecznej odległości oraz szczególnych zasad higieny rąk oraz styczność z osobami z terenów największych ognisk pandemii.

Należy pamiętać także, że w poszczególnych krajach restrykcje ciągle się luzują bądź zaostrzają, więc to, że wykupiliśmy pobyt w kraju, w którym dziś spełniane są zapewniające nam bezpieczeństwo wymogi, nie oznacza, że za kilka dni zostaną one zniesione.

Najbezpieczniejszym rozwiązaniem będą więc wakacje w Polsce, **ale należy pamiętać o wszystkich obowiązujących zasadach związanych z pandemią, ponieważ ONA SIĘ NIE SKOŃCZYŁA!!!**

Zachowujmy społeczny dystans, unikajmy zatłoczonych miejsc, dbajmy o higienę i częstą dezynfekcję rąk, nośmy maseczki wszędzie tam, gdzie to wymagane.

Wspaniałych i bezpiecznych wakacji ☺!

Sylwia Wieczorek