



## NIE MA WAKACJI OD NAUKI O BEZPIECZEŃSTWIE

**Zielonogórcy policjanci przez cały okres wakacji będą dbać o bezpieczeństwo dzieci i młodzieży patrolując kąpieliska oraz kontrolując miejsca wypoczynku. Wakacyjne spotkania z policjantami to także okazja do nauki i przypomnienia o zasadach bezpieczeństwa.**

Zbliża się fala upałów i z pewnością wiele osób będzie chciało się ochłodzić korzystając z okolicznych kąpielisk i różnych akwenów. Nie wszyscy niestety będą się kąpać w miejscach dozwolonych, dlatego już teraz prosimy o rozsądek. Policjanci proszą o korzystanie wyłącznie z kąpielisk strzeżonych, a jeśli nie jest to możliwe, zachowanie zasad bezpieczeństwa. W minioną sobotę na kąpielisku „Dzika Ochla” utonął 31-letni mężczyzna. Bądźmy ostrożni i dbajmy o swoje bezpieczeństwo.

Zielonogórcy policjanci z pewnością pojawią się w miejscach kąpeli i to zarówno tych strzeżonych jak i tzw. „dzikich”. Pamiętajmy, że wypadkom nad wodą sprzyja wysoka temperatura, brawura, alkohol i brak opieki nad dziećmi. Wypoczynek nie zmieni się w tragedię, jeśli będziemy przestrzegać kilku prostych zasad:

1. Powinniśmy się kąpać tylko w miejscach strzeżonych i pod żadnym pozorem nie wolno wchodzić do wody w miejscach zabronionych.
2. Dzieci powinny bawić się nad wodą tylko pod czujną opieką dorosłych
3. Gdy wchodzimy z dziećmi do wody zabezpieczmy je w specjalne rękawki.
4. Pod żadnym pozorem nie wolno wchodzić do wody po wypiciu alkoholu.
5. Po dłuższym leżeniu na słońcu nie wchodzimy od razu do wody, najpierw stopniowo zmoczmy ciało. W ten sposób unikniemy szoku termicznego.
6. Materace zostawmy na brzegu - nie wypływajmy na nich na środek jeziora.
7. Uwaga na skoki do wody. Dno naturalnego zbiornika może się zmienić w ciągu kilku dni.

Pamiętajmy też o umiarze podczas przebywania na słońcu. Pomimo, że pogoda sprzyja plażowaniu dbajmy o to, żeby nie dostać udaru i chrońmy nasze dzieci przed przegrzaniem. Pamiętajmy też o kilku podstawowych zasadach:

1. Zachowajmy umiar w przebywaniu na słońcu,
2. Nośmy nakrycia głowy i okulary słoneczne, koniecznie z filtrem ochronnym. (UWAGA! Noszenie ciemnych okularów bez filtra jest szkodliwe. Żrenica, do której dochodzi mniej światła, rozszerza się, dzięki czemu do wnętrza oka wnika więcej promieni UV),
3. Unikajmy wysiłku w pełnym słońcu,
4. Chrońmy się w cieniu w godzinach południowych,
5. Jeśli musimy przebywać na słońcu, stosujmy filtry ochronne.

Pamiętajmy, że pierwszym objawem udaru słonecznego jest zmęczenie, osłabienie, bladość skóry, silne pocenie, płytki i szybki oddech, bóle głowy, wysoka temperatura ciała, mdłości, a nawet wymioty. W tym wypadku chory powinien być

natychmiast przeniesiony w zacienione, przewiewne miejsce. Kładziemy go w pozycji pólężącej, kładziemy zimny kompres lub owijamy ciało zmoczonym w zimnej wodzie ręcznikiem. Podajemy (tylko osobie przytomnej) napoje, najlepiej wodę, sok owocowy lub pomidorowy. Osoba ta powinna być zbadana przez lekarza.

podinsp. Małgorzata Stanisławska

KMP w Zielonej Górze



Ocena: 5/5 (1)

[Tweetnij](#)