

# Bezpieczeństwo podczas korzystania z wody i terenów przywodnych



KURATORIUM  
OŚWIATY  
W KRAKOWIE





# Zasady bezpiecznego korzystania z kąpielisk strzeżonych:

- korzystaj z kąpeli zawsze tylko w miejscach oznakowanych, jako dozwolonych do kąpeli, najlepiej w miejscach strzeżonych i przeznaczonych specjalnie do tego celu (kąpieliska i pływalnie), w miejscach dobrze sobie znanych, w wodzie tak głębokiej i w takiej odległości od brzegu, która odpowiada realnym możliwościom pływackim, gdy czuwa nad ratownik Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego,
- korzystaj z kąpeli w sezonie letnim, gdy temperaturą wody nie jest niższą od 14°C (dla dzieci od 18°C); najlepszą temperaturą wody to od 22°C do 25°C,
- korzystaj z kąpeli, gdy nie ma przeciwwskazań lekarskich, masz dobre samopoczucie, ciało nie jest nagrzane od słońca i nie jesteś po posiłku,
- wchodź do wody po uprzednim schłodzeniu (nasmarowaniu) miejsc najbardziej wstrząsoroalnych, takich jak: okolice głowy, karku, serca,
- nie skacz do nieznannej wody (najlepszym miejscem do skoków jest odpowiednio głęboki basen oraz zgoda ratownika WOPR),
- odpływając dalej od brzegu pamiętaj o konieczności zachowania sił na drogę powrotną, przestrzegaj bezwzględnie regulaminu kąpieliska, sygnałów i poleceń ogłaszanych przez ratowników,

- używaj kremów z filtrami ochronnymi podczas korzystania z kąpiei słonecznych i wodnych,
- bezwzględnie przestrzegaj zakazu kąpiei jeżeli jest wywieszona flaga czerwona (kąpiel dozwolona wyłącznie przy wywieszonej białej fladze),
- w trakcie kąpiei nie krzycz, nie hałasuj, nie wzywaj pomocy jeśli faktycznie nie jest ona ci potrzebna,
- jeżeli nie posiadasz karty pływackiej, na kąpielisku strzeżonym możesz pływać tylko do linii żółtych bójek. Głębokość wody wynosi ok. 1,20-1,30 metra i jest to bezpieczne miejsce dla ciebie, natomiast czerwone bójki wyznaczają granicę kąpieliska dla dobrych pływaków,
- nie kąp się w wodzie, z której nie ma wyjścia: baseny przeciwpożarowe, gliniarki i przy falochronach.
- dzieci poniżej 7 roku życia mogą przebywać w wodzie wyłącznie pod opieką osoby dorosłej.
- grupy zorganizowane przed wejściem na kąpielisko muszą zgłosić się do dyżurującego ratownika i bezwzględnie podporządkować się jego poleceniom.



# Do żelaznych zasad bezpieczeństwa nad wodą należą:

- Nigdy nie wolno skakać do nieznannej wody, ponieważ nie wiadomo czego możemy się spodziewać pod jej lustrem.
- Nie wolno wchodzić celowo do wody w miejscach niebezpiecznych, tam gdzie według naszego rozeznania znajdują się na przykład:
  - a) wiry,
  - b) wodorosty,
  - c) zimne prądy itp., a my sądzymy, że sobie poradzimy bo oceniamy siebie jako doskonałych pływaków.
- Zainteresujmy się zawsze bezpieczeństwem dzieci przebywających nad wodą i w jej pobliżu.
- Nie wszczynajmy nigdy fałszywych alarmów.
- Nie popychajmy do wody osób, które się tego niespodziewaną.
- Nie biegajmy po pomostach, możemy potrącić znajdujące się tam osoby, a sami narażamy się na uszkodzenia ciała przy upadku.
- Należy bezwzględnie podporządkować poleceniom osób organizujących ruch na przystani, wypożyczających sprzęt pływający.
- Należy zawsze zapoznać się z regulaminami bezpieczeństwa obowiązującymi na ośrodku.

# Gdzie pływać:

- Wyłącznie w miejscach strzeżonych i przeznaczonych specjalnie do tego celu (zorganizowane kąpieliska, baseny i pływalnie).
- W wodzie tak głębokiej i w takiej odległości od brzegu, która odpowiada realnym możliwościom pływakim. Nigdy nie należy przekraczać wyznaczonych na kąpielisku stref.
- W przypadku kąpieli w miejscach niestrzeżonych, żelazne zasady mówią by nie odpływać od brzegu dalej niż 25 m. Większa odległość znacznie wydłuża czas akcji ratunkowej prowadzonej przez osoby postronne lub całkowicie ją uniemożliwia. Maleją szanse dostrzeżenia wypadku tonięcia.
- Zawsze w miejscu nieznanym należy zbadać dno zbiornika, pod kątem ewentualnych przeszkód i urwisk.
- Nigdy nie wolno pływać w miejscach zakazanych o czym informują odpowiednie tablice, a także na odcinkach szlaków że-glugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych.

# Kiedy pływać

- Jeśli temperatura wody wynosi poniżej 14°C, kąpiel i pływanie nie jest wskazane.
- Zalecana temperatura wody do kąpieli i pływania powinna być nie mniejsza niż 18°C.
- Najlepsza temperatura wody do kąpieli to 22-25°C.
- Pływać zawsze w pełni zdrowia.
- Wykorzystywać do kąpieli okresy dobrego nasłonecznienia.
- Nigdy nie wolno wchodzić do wody po spożyciu alkoholu, w okresach złego samopoczucia, skakać nagle do wody po rozgrzaniu ciała na słońcu lub po wysiłku fizycznym, a także bezpośrednio po posiłku.
- Nie wolno kąpać się po zachodzie słońca, ponieważ w razie wypadku ciemność uniemożliwia udzielenie pomocy.
- Nie należy przebywać w wodzie zbyt długo ani też wchodzić do niej ponownie po zbyt krótkiej przerwie. Grozi to niebezpiecznym wychłodzeniem organizmu.



# Jeżeli zdarzył się wypadek w wodzie

- powiadom ratownika lub osobę dorosłą,
- nigdy nie wskakuj za osobą tonącą jeżeli nie jesteś wykwalifikowanym ratownikiem;
- wykorzystaj np. koło, rzutkę ratowniczą, materac, piłkę oraz inne przedmioty które nie toną, rzucając w kierunku tonącego,
- możesz podać np. kawałek linki, gałęzi, parasol, jeżeli osoba tonąca jest blisko brzegu;
- posiadając telefon komórkowy powiadom służby ratownicze

# WSTRZAŚ TERMICZNY

- Wstrząs termiczny może nastąpić na skutek gwałtownej zmiany temperatury otoczenia ciała - z wysokiej na niską - z równoczesną zmianą środowiska gazowego (powietrza) na wodne. Tego rodzaju obrażenie występuje w przypadku znacznego podwyższenia temperatury organizmu podczas silnego napromieniowania słonecznego lub spocenia się i jest reakcją organizmu na natychmiastowe wejście lub niespodziewane wpadnięcie do wody. Oddawanie ciepła w środowisku wodnym powoduje skurczenie powierzchniowych naczyń krwionośnych, rozszerzonych uprzednio pod wpływem długotrwałego działania ciepła (lub spożycia alkoholu) i przepelnienia krwią naczyń głębokich. Serce gwałtownie przepelnione krwią zmuszone jest do wykonywania pracy, której nie może podołać. W efekcie następuje zatrzymanie jego akcji, co z kolei powoduje niedokrwienie i niedotlenienie kory mózgowej, czego następstwem jest gwałtowna śmierć.
- Niekiedy wstrząs termiczny może nawet nastąpić przy zanurzeniu w wodzie tylko samych nóg do wysokości kolan, niekoniecznie całego ciała. Skurczenie powierzchniowych naczyń krwionośnych następuje w drodze odruchu. Wstrząs ten może wystąpić u osób całkowicie zdrowych i dlatego konieczne jest przestrzeganie zasady, aby wchodząc do wody stopniowo ochładzać powierzchnię ciała, a przede wszystkim okolice serca, karku i kroczka.
- Najczęstszymi okolicznościami sprzyjającymi powstawaniu wstrząsu termicznego i jego następstw przede wszystkim są:
  - zły stan zdrowia,
  - wchodzenie do wody podczas krwawienia miesięcznego,
  - zmęczenie i niewyspanie,
  - spożycie nawet najmniejszej ilości alkoholu,
  - nieprzystosowanie organizmu do nagłych zmian temperatury,
  - gwałtowne i niespodziewane zetknięcie się z wodą na skutek: potrącenia, wepchnięcia, wywrócenia się łodzi, kajaka, zmiany miejsc na małych łodziach i kajakach, siedzenia na rufie kajaka lub pływania i opalania się na materacach na pełnianych powietrzem oraz przeciążenia łodzi



# OZIĘBIENIE ORGANIZMU W WODZIE

- Nadmierne oziębienie organizmu wpływa na gorsze ukrwienie ośrodkowego układu nerwowego, co upośledza jego funkcje. Subiektywnym odczuciem wzmożonego oddawania ciepła jest marznięcie. Odczuciu temu towarzyszy tzw. gęsia skórka. Silniejszymi objawami nadmiernego oziębienia są dreszcze i skurcze mięśni twarzy, których skutkiem jest szcęknięcie zębami. Równocześnie oddech staje się przyspieszony, wzrasta ciśnienie krwi i szybciej zaczyna pracować serce. Ciało blednie na skutek odpłynięcia krwi z powierzchniowych naczyń krwionośnych do naczyń głębokich.
- Wszystkie te objawy świadczą, że organizm jeszcze sam się broni. Są jednak ostatnim sygnałem do natychmiastowego przerwania pływania i wyjścia z wody, wytarcia się do sucha, zmiany mokrego stroju pływackiego na suchy, okrycia się kocem lub ubrania się i jeżeli jest to możliwe - wypicia szklanki gorącej, dobrze osłodzonej herbaty. W żadnym jednak przypadku nie należy używać alkoholu.
- Lekceważenie tych objawów może doprowadzić do odruchowego skurczu naczyń krwionośnych, powodującego niedotlenienie mózgu, zemdlenie, a nawet śmierć

# PRZYKURCZE

- W wodzie może ulec przykurczowi jeden mięsień lub ich grupa. Cechą charakterystyczną przykurczu jest równomierne i długo utrzymujące się bolesne napięcie kurczącego się mięśnia, uniemożliwiające jakikolwiek ruch. Przykurczę wywołuje i sprzyja ich powstawaniu zimno, które powoduje zwięźnięcie naczyń krwionośnych i upośledza odprowadzanie produktów przemiany materii do właściwych ośrodków. Najbardziej narażone na przykurczę są mięśnie wykonujące największą pracę, a więc najmocniej rozgrzane, i mięśnie mieszczące się blisko powierzchni ciała czyli najszybciej narażone na zimno. Powstawaniu przykurczów sprzyjają również:
  - zmęczenie, które ogranicza wydolność, a tym samym adaptację organizmu do zmienionych warunków pracy w środowisku wodnym,
  - obecność alkoholu we krwi, który denaturując białko będące jednym ze składników komórek i tkanek naszego ciała, tym samym uniemożliwia normalne funkcjonowanie organizmu, ograniczając jego wydolność,
  - pływanie po spożyciu obfitego posiłku, ponieważ wydolność organizmu skoncentrowanego na procesie trawienia jest ograniczona,
  - napłynięcie na zimne prądy.

Wymienione czynniki ograniczają wydolność organizmu lub stwarzają warunki przekraczające jego możliwości adaptacyjne. Przykurcz mięśniowy w wodzie jest często przyczyną tonięcia, a nawet utonięcia, gdy pływający zachowuje się nieodpowiednio albo nie zna sposobu uwolnienia się od przykurczu. Osobom mającym skłonności do przykurczów zaleca się, aby nie wypływały daleko od brzegu, lecz tylko na taką odległość i głębokość, aby w razie wystąpienia przykurczu mogły swobodnie stanąć na dnie zbiornika wodnego.



W przypadku tej dolegliwości, w zależności od miejsca, w którym nastąpił przykurcz, należy postępować w niżej przedstawiony sposób.

a) Przykurcz śródstopia:

w wodzie - ułożyć ciało na piersiach, zginać i prostować stopę w stawie skokowym, na brzegu - w siadzie, zginać i prostować rękami stopę poszkodowanej nogi.

b) Przykurcz stopy i łydki:

w wodzie - ułożyć ciało na grzbiecie, ująć jedną ręką palce poszkodowanej nogi i przyciągnąć mocno stopę do siebie, naciskając równocześnie drugą ręką kolano tej nogi. Następnie puścić i rozluźnić nogę. Czynności te powtarzać aż do całkowitego ustąpienia dolegliwości, na brzegu - w siadzie, postępować z poszkodowaną nogą podobnie jak w wodzie lub stojąc unosić się na palcach i opuszczać aż do ustąpienia przykurczu

c) Przykurcz uda:

w wodzie i na brzegu - ułożyć ciało na grzbiecie, objąć ręką podudzie poszkodowanej kończyny i przyciągnąć ją mocno do pośladków. Następnie puścić uchwyt i wyprostować nogę. Postępować tak na zmianę. W przypadku przykurczu mięśni obu ud ująć oburącz podudzia i mocno przyciągać je do pośladków. Następnie wyprostować nogi i powtarzać te czynności aż do ustąpienia przykurczu.

d) Przykurcz mięśni brzucha lub żołądka:

w wodzie i na brzegu - ułożyć ciało na grzbiecie, ująć oburącz podudzia nóg ugiętych w stawach kolanowych i biodrowych i mocno przyciągać do brzucha i klatki piersiowej, a następnie prostować je. Czynności te powtarzać na zmianę

e) Przykurcz palców rąk:

w wodzie i na brzegu - przyjąć jak najwygodniejsze położenie ciała. Przykurczę te są mniej niebezpieczne, ponieważ można płynąć dalej bez specjalnego ryzyka. Aby się jednak ich pozbyć, należy mocno zaciskać pięści i następnie prostować palce, rozstawiając je jak najszerzej.

f) Przykurcz krtani:

jest to najniebezpieczniejszy z przykurczów, ponieważ krtani i jej okolice są miejscem wstrząsorodnym i przykurcz może spowodować odruchowe zatrzymanie pracy serca.

Przykurcz ten objawia się silnym bólem w okolicy krtani i niemożnością oddychania.

Przyczyny występowania są dwójakiego pochodzenia: wewnętrznego i zewnętrznego.

W pierwszym przypadku przykurcz jest rezultatem odruchu organizmu zatrutego własnym dwutlenkiem węgla i występuje w okolicznościach sprzyjających zatruciu - podczas długotrwałego i częstego nurkowania. W drugim przypadku przykurcz jest wywołany szkodliwym podrażnieniem miejscowym, np. zachłyśnięciem się po przedostaniu się wody do krtani.

- W razie przykurczu krtani należy, podobnie jak w każdym przypadku w wodzie, zachować spokój i postępować w niżej podany sposób:
- podczas nurkowania wykonać ruchy jak przy przełykaniu. Po kilku takich "przełknięciach" napięcie krtani zmniejszy się na tyle, że będzie można wykonać wydech. W trakcie wykonywania tych czynności kierować się spokojnie na powierzchnię wody;
- znajdując się na powierzchni wody rozluźnić się i ułożyć na grzbiecie, skośnie do powierzchni. Nogami wykonywać naprzemianstronne ruchy w dół i w górę, co pozwoli na utrzymywanie się w dogodnej pozycji. Głowę odchylić nieco w tył i palcami jednej ręki - wskazującym i kciukiem - rozcierać okolice krtani w górę i w dół. Drugim ramieniem wykonywać w wodzie tuż przy udzie niewielkie ruchy falujące. W trakcie tych czynności usuwać wodę z przełyku kasłaniem, chrząkaniem i wypluwaniem. Bardzo skuteczne jest również ułożenie obu ramion wzdłuż głowy, na ładzie unieść ramiona do góry i chrząkać.



# ZIMNE PRĄDY WODNE

Wiele okoliczności sprzyja tonięciu, większość ich jednak można scharakteryzować jednym słowem - lekceważenie zagrożenia, jakim jest woda. Typowe lekceważenie wody to:

- przeliczenie się z własnymi siłami i przecenianie własnych umiejętności pływackich,
- niedocenianie niebezpieczeństwa w wodzie,
- niewiedza, jak się zachować w nietypowych sytuacjach,
- nieznanomość przepisów albo ich nie przestrzeganie,
- pływanie w wodzie o zmiennej temperaturze,
- pływanie bezpośrednio po posiłku, a także spożytym alkoholu.
- zimne prądy występują blisko zapór wodnych i w miejscach podziemnych dopływów oraz w wodach morskich. Nie są one niebezpieczne dla pływaka, jeżeli zachowa całkowity spokój:
  - położy się na wodzie równoległe do jej powierzchni,
  - będzie płynął wolniej niż przed ich napłynięciem.
  - zwiększenie prędkości pływania jest często czynnością odruchową, co powoduje większe napięcie mięśni, a tym samym może przyczynić się do powstania przykurczów mięśni

# WIRY

- Wiry powstają na skutek obracającej się wody, która tworzy leje o różnym kącie i sile działania. Tam gdzie są nie wolno się kąpać, ale płynąc wplaw nie zawsze możemy je zauważyć.
- W przypadku, kiedy już znajdziemy się w strefie wirów powinniśmy:
  - położyć się bardzo płasko i płynąć na piersiach,
  - pracować bardzo mocno nogami i rękami,
  - ruchy nóg i ramion powinny być jak w stylu klasycznym („żabce”) lub stylu dowolnym (kraulu).
- Ten sposób jest bardzo dobry, gdy siła wirów nie jest zbyt silna. W przypadku, gdy znajdziemy się w strefie wirów silnych, powinniśmy wykonać głęboki wdech, zejść pionowo pod wodę, następnie należy odbić się od dna (jeżeli głębokość w tym miejscu na to pozwala) lub intensywnymi ruchami wydostać się w bok (skośnie) z miejsca działania wiru. Po wypłynięciu z wiru, płyniemy pod wodą i za polem działania tego wiru wynurzamy się. Jednocześnie nie należy wpadać w panikę i postępować spokojnie.



# WYWRÓCENIE SIĘ JEDNOSTEK PŁYWAJĄCYCH

Osoby posiadające kartę pływacką mają prawo korzystać z podstawowych jednostek pływających, takich jak: kajak, rower wodny, łódź wiosłowa, które w większości są dostępne w wypożyczalniach sprzętu pływającego. Korzystając z jakiegokolwiek jednostki pływającej, należy założyć na siebie pas lub kamizelkę ratunkową, kapok lub inny środek zabezpieczający i postępować tak, aby nie wpaść do wody lub nie spowodować wywrócenia się tej jednostki pływającej. Niedopuszczalne jest między innymi: wiosłowanie siedząc na rufie kajaku, przeciążanie łodzi, wychylanie się, zbliżanie się do przepływających większych statków, łodzi motorowych lub żaglowych, pływanie na wartkich rzekach. Zawsze używaj na jednostce pływającej środka zabezpieczającego w postaci kamizelki ratunkowej lub pasa, dokładnie sprawdzając jego zapięcie.

Wywrócony kajak, łódź, rower wodny w zasadzie nie toną, dlatego dla uniknięcia nieszczęśliwego wypadku, należy postępować w sposób niżej opisany:

- po wпадnięciu do wody i wynurzeniu się natychmiast chwycić za wystające części jednostek pływających;
- nie oddalaj się od niej (w zasadzie najwięcej wypadków jest podczas płynięcia wplaw w drodze do brzegu);
- przelicz stan osobowy załogi (rozdaj sprzęt ratunkowy i pomocny wszystkim członkom załogi);
- rozpocznij poszukiwanie niewidocznych osób, które mogły np. się zaklinować w żaglach, stracić przytomność po uderzeniu o sprzęt;
- nie rozbieraj się w wodzie i próbuj wchodzić na wywróconą jednostkę;
- wołaj o pomoc przepływające sąsiednie jednostki.

Wywrócona jednostka jest lepiej widoczna w wodzie niż człowiek, toteż można ją opuścić tylko i wyłącznie wtedy, kiedy silny prąd znosi ją np. na zakotwiczone statki, barki, pomosty, bardzo silne wiry, młyny wodne, tamy, śluzy oraz po wyraźnym stwierdzeniu, że łódź tonie.

## Znaki zakazu



Kąpiel zabroniona



Kąpiel zabroniona  
— szlak żeglowny



Kąpiel zabroniona  
— most



Kąpiel zabroniona  
— spiężenie wody



Kąpiel zabroniona  
— woda skażona



Kąpiel zabroniona  
— woda pitna



Kąpiel zabroniona  
— hodowla ryb



Skakanie do wody  
zabronione



Strefa ciszy



## Znaki ostrzegawcze



Wiry



Niebezpieczna  
głębokość wody



Zimna woda



Nagły uskok



Pale



Skały podwodne



Kamieniste dno



Sieci rybackie



Wodorosty

## Znaki informacyjne



Plaża strzeżona



Punkt medyczny



Telefon