

Gmina Borne Sulinowo

Burmistrz Bornego Sulinowa

Aleja Niepodległości 6 78-449 Borne Sulinowo
tel. (094) 37 34 120 fax (094) 37 34 133
www.bornesulinowo.pl
bornesulinowo@bornesulinowo.pl

Bezpieczne wakacje 2023 rok

Ciepłe dni i okres wakacji sprzyjają spędzaniu wolnego czasu nad wodą, w lesie i innych miejscach rekreacji. Zadbajmy, aby ten czas upłynął bezpiecznie, bez tragedii i nieszczęść. Przestrzegajmy podczas wypoczynku nad wodą podstawowych zasad, nie wszystkie miejsca są bezpieczne i strzeżone. Pamiętajmy, że bezpieczeństwo zależy w dużej mierze od nas samych.

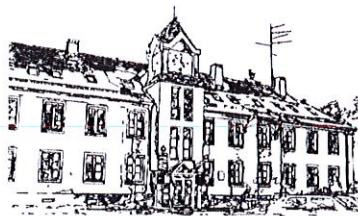
Z uwagi na to, że na terenie Gminy znajduje się duża liczba zbiorników wodnych oraz położonych w ich pobliżu miejsc (terenów) rekreacyjnych, największe zagrożenie w okresie wakacyjnego wypoczynku stanowi woda.

Najczęstszymi przyczynami utonięć są m.in.:

- ✓ brak umiejętności pływania, oraz brawura, przecenianie swoich sił i umiejętności pływackich;
- ✓ niedocenianie niebezpieczeństwa w miejscach zabronionych;
- ✓ pływanie w stanie nietrzeźwym (po zażyciu środka odurzającego);
- ✓ skoki "na główkę" do wody w nieznanym miejscu;
- ✓ siadanie na rufie kajaku lub na burcie łodzi, oraz nieumiejętność postępowania w przypadku wywrócenia się kajaku lub łodzi;
- ✓ lekkomyślna zabawa polegająca na wrzucaniu innych do wody oraz zanurzaniu osób pływających;
- ✓ pływanie w miejscach zarośniętych wodorostami.

Korzystając z uroków jez. Pile należy uwzględnić to, że pod jego powierzchnią znajdują się wywyższenia, które podczas korzystania ze sprzętu pływającego mogą okazać się niebezpieczne.

Ponadto zagrożenie stanowią nagle spadki (uskoki) dna w różnych odległościach od linii brzegowej.



Gmina Borne Sulinowo

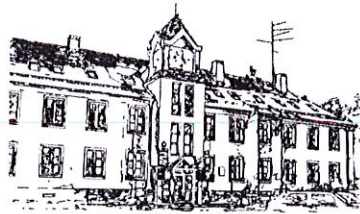
Burmistrz Bornego Sulinowa

Aleja Niepodległości 6 78-449 Borne Sulinowo
tel. (094) 37 34 120 fax (094) 37 34 133
www.bornesulinowo.pl
bornesulinowo@bornesulinowo.pl

PAMIĘTAJ I PRZESTRZEGAJ

Zasady bezpiecznej kąpieli:

- ✓ pływaj 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;
- ✓ przestrzegaj zapisów regulaminu Kąpieliska Miejskiego i terenów rekreacyjnych i innych na których przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika i właściwych służb;
- ✓ nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22-25 stopni);
- ✓ nie pływaj w czasie burzy, mgły (kiedy widoczność jest poniżej 50m), gdy wieje porywisty wiatr;
- ✓ nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody schłódź nią klatkę piersiową, szyję i nogi - unikniesz wstrząsu termicznego, którego nasz organizm bardzo nie lubi;
- ✓ nie pływaj w miejscach gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody albo zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych;
- ✓ nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki "na główkę";
- ✓ nie baw się w "przytapianie" innych osób korzystających z wody, spychanie do wody z pomostów, z materacy;
- ✓ pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło;
- ✓ nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu (zażyciu środków odurzających);
- ✓ kąpiąc się zwracaj uwagę na osoby obok nas. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował Twojej pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc to uczyn to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach to zawiadom inne osoby;
- ✓ nie przystępuj do pływania na czczo - wzmożona przemiana materii osłabia organizm;
- ✓ nie pływaj również bezpośrednio po posiłku - zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje;
- ✓ nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich. Jeżeli chcesz wybrać się na dłuższą trasę pływacką, płyn asekurowany przez łódź lub przynajmniej w towarzystwie jeszcze jednej osoby. Na głowie powinieneś mieć założony czepek abyś był widoczny dla innych w wodzie. Możesz do tego celu użyć bojki na szelkach;
- ✓ po kąpieli nie jest wskazany duży wysiłek fizyczny. Lepiej udać się na spacer a po godzinie można organizować sobie zajęcia bardziej intensywne. Nie przebywaj w wodzie zbyt długo ani też nie wchodź do niej po zbyt krótkiej przerwie;
- ✓ intensywny wysiłek wzmaga łaknienie i dlatego po ukończeniu pływania należy zjeść posiłek. Dzieci powinny coś zjeść obowiązkowo;
- ✓ nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne;
- ✓ jeśli nie chcesz się przeziębic to po skończonej kąpieli przebierz się w suche ubranie, nie przebywaj w mokrych rzeczach na wietrze - możesz doprowadzić do znacznego oziębienia organizmu.



Gmina Borne Sulinowo

Burmistrz Bornego Sulinowa

Aleja Niepodległości 6 78-449 Borne Sulinowo

tel. (094) 37 34 120 fax (094) 37 34 133

www.bornesulinowo.pl

bornesulinowo@bornesulinowo.pl

Zapewnienie bezpieczeństwa osób wypoczywających należy do organizatora wycieczki. Do podstawowych obowiązków należy m.in.:

- a) zapewnienie uczestnikom bezpiecznych i higienicznych warunków wycieczki i właściwej opieki wychowawczej;
- b) zatrudnienie odpowiednio przygotowanej kadry instruktorskiej, ratowników, itp.;
- c) zapewnienie żywienia uczestników wycieczki zgodnie z zasadami higieny oraz racjonalnego żywienia określonymi w odrębnych przepisach;
- d) zapewnienie uczestnikom wycieczki warunków korzystania z kąpielisk, sprzętu pływającego oraz organizowanie wycieczek krajoznawczo-turystycznych zgodnie z odrębnymi przepisami;
- e) zorganizowanie nad uczestnikami opieki medycznej zgodnie z odrębnymi przepisami;

UWAGA

**Wody naszych jezior są ogólnie dostępne,
dlatego zachowanie jednych osób nie powinno przeszkadzać innym
w wycieczce.**

**Skutery wodne powinny być spuszczone na wodę w odpowiedniej odległości
i bez zbędnego hałasu oraz tworzenia fal.**

Nie należy zakłócać spokoju innych osób, które korzystają z wycieczki.

Nie należy wpływać w strefy oznaczone bojami przy miejscach rekreacyjnych.

**Nieodpowiedzialne zachowanie może sprzyjać powstawaniu
nieszczęśliwych wypadków.**

BURMISTRZ

mgr Dorota Chrzastowska