

## BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ I NA WODZIE

**Relaks, rozrywka, sport, przygoda - to nie wszystkie, ale na pewno nieodłączne elementy wypoczynku nad wodą i na wodzie. Korzystanie z różnych form wodnej rekreacji jest jednym z najatrakcyjniejszych sposobów spędzania czasu w Olsztynie, mieście 15 jezior. Niezwykle ważne, aby owo korzystanie było też jak najbezpieczniejsze.**

Sielankowy klimat czy beztroska atmosfera wakacji łatwo pozwalają zapomnieć, że każda woda, nawet ta z pozoru bezpieczna i spokojna, wciąż pozostaje groźnym żywiołem. Jednak zastosowanie się do podstawowych wskazówek pozwoli każdemu wrócić do domu całym, zdrowym i pełnym wspaniałych wspomnień.

Kąpiele dobrze strzeżone. Jeśli kąpiele słoneczne chcemy połączyć z kąpielami w jeziorze, najlepiej wybrać plaże strzeżone. W Olsztynie znajdziemy sześć kąpielisk, gdzie latem nad bezpieczeństwem plażowiczów czuwają profesjonalni ratownicy Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. Połowa z tych kąpielisk znajduje się nad największym z olsztyńskich jezior - Ukiel (Krzywym), pozostałe nad Kortowskim, Skandą i Bartążkiem, leżącym tuż za granicą miasta.

Bez względu na umiejętności pływackie, na kąpieliskach strzeżonych nie powinniśmy oddalać się od ich granic wyznaczonych przez boje. Zwracajmy uwagę na oznaczenia, które mogą nam wiele powiedzieć o warunkach panujących na plaży. Biała flaga oznacza kąpielisko strzeżone, gdzie pływanie jest dozwolone. Czerwona flaga to znak, że warunki nie pozwalają na bezpieczne wejście do wody. Przyczyną tego, oprócz niesprzyjającej pogody, bywa obecność sinic. Te spokrewnione z bakteriami organizmy wydzielają silne toksyny, które u człowieka mogą doprowadzić do zatrucia lub podrażnień skóry.

Do wody z głową, a nie na główkę. Niezależnie czy zażywamy kąpeli na plaży strzeżonej czy „dzikiej”, reakcje organizmu mogą nas niemiło zaskoczyć. Dlatego pamiętajmy, że w wodzie należy zanurzać się stopniowo. Różnica temperatur wody i rozgrzanego słońcem ciała może bowiem doprowadzić do szoku termicznego, który potrafi nawet zatrzymać akcję serca.

Nie skaczmy do wody, której głębokości i ukształtowania dna nie jesteśmy absolutnie pewni. Zwykła troska o aktualną znajomość stanu dna jeziora uchroniłaby setki osób przed niefrasobliwym skokiem „na główkę”, po którym resztę życia spędzą na wózku inwalidzkim. W żadnym razie i w żadnej wodzie nie kąpmy się po spożyciu alkoholu, bo ten sprzyja przecenianiu własnych sił i obniża koncentrację.

Alkohol i zbyt pewność siebie to również dwaj najwięksi wrogowie bezpiecznego żeglowania czy korzystania z łodzi silnikowych i skutera wodnego, a nawet kajaka czy roweru wodnego. Do podstawowych zasad szczęśliwego powrotu na brzeg należy także upewnienie się, czy każdy członek załogi ma na sobie kapok lub kamizelkę ratunkową. W Olsztynie żeglarstwu najbardziej sprzyja największe w mieście jezioro Ukiel. Tu poza ratownikami nad bezpieczeństwem żeglarzy czuwa system ostrzegania przed nagłym załamaniem pogody. Umieszczone na masztach pomarańczowe lampy zabłysną 40 razy na minutę, gdy będzie się zbliżać burza i wiatr o sile 5 stopni w skali Beauforta, a 90 razy na minutę - przed nadejściem wichury o sile 6 stopni i więcej. Z zalet olsztyńskich jezior można korzystać także zimą. Setki hektarów płaskich jak stół, a czasem gładkich jak lustro powierzchni kuszą narciarzy biegowych, łyżwiarzy i bojerowców. Swoje miejsce znajdą na nich także wędkarze podlodowi, którzy powinni jednak pamiętać, aby nie zostawiać po sobie nieoznakowanych przerębli. Wszyscy zaś muszą zwracać uwagę na wytrzymałość lodu - jeśli rozmarza przy brzegach, to znak, że wszędzie jest kruchy i niebezpieczny, a więc wchodzić na niego nie wolno.

Jeśli potrzebna będzie pomoc Baza WOPR-u latem zlokalizowana jest na przystani Słoneczna Polana nad jeziorem Ukiel. Przed rozpoczęciem wypoczynku nad wodą warto zapisać w telefonie numery alarmowe: pogotowia ratunkowego - 999, straży pożarnej - 998, policji - 997, uniwersalny alarmowy - 112, olsztyńskiej straży miejskiej - 986, dyżurnego miasta - 89 522 81 12 i 603 777 858. Dobrą i coraz bardziej popularną praktyką jest zapisanie w książce adresowej telefonu kontaktu zatytułowanego ICE (międzynarodowy akronim oznaczający „w razie wypadku”) z numerem do osoby, którą należy powiadomić, gdy ulegniemy wypadkowi. Może to uratować nam życie, jeśli pozwala ratownikom szybko uzyskać dane niezbędne do udzielenia nam pomocy, takie jak: grupa krwi, przyjmowane leki, choroby, alergie itp.

[www.visit.olsztyn.eu](http://www.visit.olsztyn.eu)