

Bezpieczne pływanie



Wskazówki dla wszystkich

- Zawsze pływaj z kimś i pilnujcie siebie nawzajem.
- Zwracaj szczególną uwagę na swoje dzieci, kiedy jesteście nad wodą.
- Uwzględnij stan swojego zdrowia. Stany chorobowe, takie jak padaczka czy choroby serca, mogą zwiększać ryzyko utonięcia.
- Jeśli nie umiesz pływać, unikaj wody sięgającej powyżej klatki piersiowej.
- Jeśli planujesz pływać, unikaj alkoholu i narkotyków.
- Nie skacz do wody o głębokości mniejszej niż 2,5 metra lub nieznanej.
- Zwracaj uwagę na pogodę i nigdy nie pływaj podczas burzy lub wyładowań atmosferycznych.
- Najbezpieczniej jest pływać na publicznej plaży lub w basenie z ratownikiem.

Jak poznać, że ktoś tonie

Co roku toną setki Nowojorczyków. Może się to przydarzyć każdemu i wszędzie, gdzie jest woda. Do utonięcia może dojść nagle i po cichu. Może się wydawać, że osoba tonąca tylko chłapie wodą lub macha rękami, gdy tymczasem usiłuje ona się utrzymać na powierzchni.

Zmniejsz ryzyko. Naucz się podstaw pływania. Rozważ udział w kursie resuscytacji krążeniowo-oddechowej. Sztuczne oddychanie, pierwsza pomoc i wezwanie pogotowia (911) mogą uratować czyjeś życie.



Zadbaj o bezpieczeństwo dzieci

Utonięcie zagraża najbardziej dzieciom i nastolatkom. Dzieci powinny zawsze przebywać na wyciągnięcie ręki, nawet w płytkiej wodzie.

Ratownicy i kamizelki ratunkowe nie zastąpią uważnego nadzoru dorosłych. Basen powinien mieć bezpieczne ogrodzenie, które uniemożliwia dostęp dzieciom.

Dbaj o zdrowie

Woda może roznosić zarazki. Nie połykaj wody i bierz prysznic przed pływaniem oraz po wyjściu z wody, aby uniknąć chorób. Nigdy nie pływaj w wodzie mętnej lub o nietypowym kolorze.

Nie wchodź do wody, jeśli masz biegunkę lub otwarte rany bądź skaleczenia. Nie załatwiał się w wodzie. Zabieraj dzieci często do toalety.

Na łodzi

Zawsze stosuj się do zasad bezpieczeństwa na łodzi i noś kamizelkę ratunkową zatwierdzoną przez Straż Przybrzeżną Stanów Zjednoczonych (U.S. Coast Guard), z oznaczeniem I-III. Nigdy nie należy używać nadmuchiwanych akcesoriów do pływania, takich jak rękawki czy materace.

Więcej informacji

health.ny.gov/SwimSafe



**Department
of Health**