

## Upute kupačima za sigurno kupanje



Ovih dana, osvježanje od ljetnih vrućina i sparina većina građana potražiti će u kupanju na jezerima, rijekama, bazenima i moru, pa ipak moramo biti svjesni kako kupanje u moru, rijeci i jezeru, uz veselje, skriva brojne opasnosti.

Ponajprije je riječ o utapljanju, ali vrebaju i brojne druge nepredvidive posljedice, poput slomljene kralježnice, vrata ili noge nakon skakanja na glavu. Najopasnija područja su: rijeke, jezera, pa tek onda more, jer kod nas nema velikih promjena plime i oseke. K tomu, naše more je dosta toplo, a na njemu je uglavnom ista razina vode. Rijeke su najopasnije jer su protočne, imaju često virove, zatim usjeke, i često mijenjaju svoj tok. Jezera pak imaju nagle promjene dubine i temperature, odnosno, temperatura je u jezeru gore toplija, a dolje hladnija. Velik problem kupačima zna predstavljati i raslinje o koje se zapletu, pa se uspaničare i na kraju utope. Velik je rizik i kupanje u muljevitim šodericama zbog naglog pada dna i slabe vidljivosti.

Nažalost, slučajevi utapanja, nisu rijetki. Tako su na području Policijske uprave vukovarsko - srijemske tijekom 2007. godine zabilježena 3 slučaja utapanja, 2008. godine četiri slučaja utapanja, 2009. godine jedan slučaj utapanja, 2010. godine četiri slučaja utapanja te 2011. godine jedan slučaj utapanja.

Jedna od najčešćih grešaka koju mnogi čine ulazak je u vodu nakon što su pojeli obrok ili sendvič, pa se mnogi zaguše zbog pritiska želuca. Pravilo je da nakon obroka treba pričekati jedan sat, te se nikako ne smije ulaziti vruć jer tijelo doživi šok.

Konzumiranje alkohola glavni je čimbenik rizika kod utapanja u mladih osoba, ali i odraslih i svakako ga treba izbjegavati. Ako bolujete od nekih kroničnih i težih bolesti, izbjegavajte kupanje na osamljenim i nesigurnim mjestima. Činite to u prisutnosti drugih kako bi vam uvijek netko mogao pružiti pomoć, ukoliko vam je potrebna.

Ne izlažite se predugo jakom suncu, ne ulazite vrući u hladnu vodu, uvijek treba postepeno ulaziti u vodu kako bi se organizam pripremio bez obzira koliko je more ili neka druga vodena površina topla. Roditelji posebno trebaju djecu držati na oku i brinuti za njihovu sigurnost, što znači da se nikad ne smiju posve opustiti. Djeca se brzo izgube u masi kupača i lako se utope u plićaku. Pogrešno je misliti da se starije dijete može samo brinuti za mlađeg brata ili sestru. Nadzirite svoju djecu, čak i ako znaju plivati.

Osim toga, nikad ne treba ulaziti u vodu nepoznate dubine. Zatim, ako se skače, onda je, umjesto na glavu, to bolje činiti na noge. A najbolje je u položaju "bomba" gdje smo skvrčeni. Poželjno je plivati u društvu zbog sigurnosti. Primijetite li osobu koju je uhvatio grč tijekom plivanja, nemojte joj prilaziti, nego je prvo umirite, dodajte loptu ili neki drugi plutajući objekt da se osjeća sigurnije. Tek onda priđite osobi na dva metra, a ako osoba pluta, najprije je poprskajte vodom da vidite reagira li uopće. U slučaju da sumnjate na ozljedu kralježnice nakon skoka, odmah pozovite Hitnu pomoć i eventualno pomognite osobi da mu se otvore dišni putovi.

Za kupanje koristite uređena kupališta koja su pod nadzorom. Ukoliko u vodi primijetite nekoga u nevolji, odmah pružite ili potražite pomoć, pozovite nadležne službe na broj 112.

## **KODEKS SIGURNOSTI NA VODI**

Ne plivaj najmanje jedan sat nakon obroka

Ne plivaj ako si konzumirao alkohol

Ne ulazi vruć u vodu

Ne skači u vodu nepoznate dubine

Nikad ne plivaj sam

Plivaj u blizini spasilaca

Poštuj upute i znakove spasilaca

Dogodi li ti se nevolja, ostani smiren. Plutaj na leđima i maši jednom rukom za pomoć

Ako u vodi uočiš nekog u nevolji, odmah potraži pomoć.

***Želimo vam i ovoga ljeta mnogo ugodnih trenutaka na kupanju, a ovih nekoliko savjeta neka pridonese, da se pritom izbjegnju neke opasnosti i da doživljaj ljetnog zadovoljstva bude potpun!***