

# MAZOWSZE SERCE POLSKI NR 7–8 (75–76)

20/08/2024 15:32 | Zamieścił: Agnieszka Bogucka, Autor: Karol

Czerwiec

## Przeżyjmy wakacje



Autor: SARAH

ROBINSON/ASCENT XMEDIA/ GETTYIMAGES

Alkohol, brawura, brak rozwagi czy nieostrożność mogą doprowadzić do tragedii. A zamiast miłych wspomnień z wakacji pozostanie trauma. Rozwaga to podstawa i nie ma od niej urlopu.

---

W upalne dni szukamy ochłody nad wodą. To przyjemna forma spędzania wolnego czasu, ale nie pozbawiona zagrożeń. Najbezpieczniejsze kąpieliska to oczywiście te, gdzie są ratownicy. Pamiętaj o tym pan Dionizy z Legionowa, który często korzysta z uroków Zalewu Zegrzyńskiego.

– Już od ponad 20 lat większość wakacji spędzam nad perełką mazowieckich kąpielisk – Zalewem Zegrzyńskim. A od chwili przejścia na emeryturę jestem tam kiedy to tylko możliwe. Lubię się opalać i pływać, dlatego cieszę się, że mogę to robić pod czujnym okiem ratowników wiedząc, że nic mi nie grozi.

## Tu się nie kąpiemy

O miejscach, w których często dochodzi do utonięć informują czarne punkty wodne. Wskazują je policja oraz mazowieckie jednostki Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. Ratownicy są najbliżej akwenów i znają miejsca, w których najczęściej dochodzi do tragicznych zdarzeń. Dzięki tej kooperacji powstaje wykaz czarnych punktów wodnych województwa mazowieckiego. Co roku lista ta jest aktualizowana. Co prawda w tym roku ich liczba na Mazowszu zmniejszyła się o siedem, ale niech to nie uśpi naszej czujności i rozwagi.

– Aby czarny punkt był respektowany, musi być ustawiony w miejscach realnego zagrożenia dla zdrowia i życia. Czyli tam, gdzie doszło już do nieszczęśliwych zdarzeń, lub którego

specyficzne warunki wodne i otoczenie zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia wypadku – zauważa Paweł Nowakowski, wiceprezes WOPR w Radomiu.

Przed niebezpiecznymi miejscami ostrzegają czarno-żółte tablice. Akcją oznaczania niebezpiecznych kąpielisk tzw. czarnymi punktami wodnymi prowadzi od 2009 r. samorząd Mazowsza we współpracy z mazowiecką policją. W identyfikację miejsc szczególnie niebezpiecznych nad wodami na Mazowszu zaangażowano także podmioty uprawnione do wykonywania ratownictwa wodnego, dzięki temu jeszcze skuteczniej można reagować na potencjalne zagrożenie. Samorząd Województwa Mazowieckiego współpracuje także z organizacjami pozarządowymi, realizując otwarty konkurs „Ratownictwo i ochrona ludności”. W tym roku, podobnie jak w roku ubiegłym, wsparcie trafi do 13 organizacji (WOPR-y i jedna jednostka OSP z Nowego Dworu Mazowieckiego), które łącznie otrzymały ponad 1,4 mln zł. Co warto dodać od 2016 r. Samorząd Województwa Mazowieckiego dofinansował mazowieckie WOPR-y kwotą blisko 5 mln zł.

## Nie ryzykuj!

Na co jeszcze powinniśmy zwracać uwagę przebywając nad wodą? Z pewnością na kolor flagi, która wskaże czy woda, nad którą wypoczywamy jest zdatna do kąpeli. Szczególnie niebezpieczne jest wchodzenie do wody przy wywieszanej czerwonej fladze, która pojawia się wtedy, gdy temperatura wody jest niższa niż 14 st. C lub jest skażona np. przez sinice. Wywiesza się ją także podczas burz, zagrożenia pogodowego oraz w trakcie trwania akcji ratunkowej. O ochronie przed słońcem pamiętajmy nie tylko nad wodą. Dobry krem z wysokim filtrem, nakrycie głowy, picie wody, przewiewne ubranie w jasnych kolorach pomogą przetrwać wysokie temperatury. A między godziną 12 a 15, jeśli nie musimy podczas największych upałów najlepiej skryjmy się w cieniu (szczególnie dotyczy to osób starszych, z chorobami przewlekłymi oraz dzieci).

## Uważajmy na drogach

Wakacje to także czas wyjazdów, przemieszczania się, podróżowania. Niestety codziennie media donoszą o tragicznych w skutkach wypadkach drogowych. Policyjne statystyki wskazują, że tylko podczas tegorocznych wakacji na polskich drogach śmierć poniosło już 199 osób!

Mapa wypadków drogowych ze skutkiem śmiertelnym. Wakacje 2024, [www.policja.gov.pl](http://www.policja.gov.pl), dostęp 25.07.2024 r.1

Serwis pap.pl

„Tragiczny wypadek na Mazowszu. Kierowca zginął w płonącym aucie....” dostęp 25.07.2024 r.2

informował 23 lipca br. o tragicznym w skutkach zdarzeniu, do którego doszło na drodze w miejscowości Dębówka pod Górą Kalwarią. Samochód osobowy zderzył się tam czołowo z ciężarówką. Oba pojazdy stanęły w płomieniach. Śmierć poniósł kierowca osobówki. Jakie były przyczyny tego wypadku? To bada policja.

Aby bezpiecznie dotrzeć do wyznaczonego celu, warto się przygotować do drogi. Ekspert z Toru Modlin podkreśla, że bezpieczeństwo wakacyjnej podróży zaczyna się już na etapie jej planowania.

– Należy zastanowić się nad odpowiednią porą na podróż, przeanalizować w mapach elektronicznych natężenie ruchu, czy utrudnienia drogowe. W kolejnym kroku warto zastanowić się nad odpowiednim przygotowaniem bagażu. Postarajmy się zmieścić wszystko, co potrzebne w bagażniku, pod półką ochronną. Kiedy wybieramy się w podróż z bagażnikiem na dachu auta, sprawdźmy kilkakrotnie jego zamocowanie, nie zaszkodzi też przeprowadzanie takiej kontroli na każdym postoju. Dla formalności pamiętajmy o

sprawdzeniu ciśnienia i ogólnego stanu opon, działania klimatyzacji czy poziomu płynów eksploatacyjnych – wylicza Maciej Bocheński, dyrektor ds. sportu i eventów. I dodaje: – Starajmy się, żeby podróż przebiegała w miłej atmosferze i – nade wszystko – bezpiecznie.

## Owady mogą być groźne

Lato to także wzmożona aktywność owadów. Ukąszenia pszczoły, osy, czy szerszenia są bardzo niebezpieczne dla osób uczulonych na ich jad. Istnieje ryzyko wstrząsu anafilaktycznego, a w konsekwencji może dojść do ostrej niewydolności oddechowej i krążeniowej, zagrażających życiu. Jeśli jest to pojedyncze ukąszenie i nie występują objawy alergiczne, to pojawia się zwykle miejscowa reakcja skórna, tj. zaczerwienienie w miejscu ukąszenia lub obrzęk. W takich przypadkach wystarczy okład z kwasu bornego lub maść w żelu. Najcięższą reakcją jest jednak wstrząs anafilaktyczny. Dochodzi wtedy do reakcji alergicznej z obrzękiem dróg oddechowych oraz spadkiem ciśnienia tętniczego krwi. W takiej sytuacji ratunkiem dla alergików jest autostrzykawka z adrenaliną. I choć wakacje to przecież czas bez pracy domowej, uważajmy na siebie nawzajem i pamiętajmy, aby się nimi w pełni nacieszyć. To znaczy nacieszyć roztropnie...

Rafał Rajkowski, wicemarszałek województwa mazowieckiego (klub KO)

Bezpieczeństwo nad wodą jest dla nas priorytetem, bo wielu mieszkańców naszego regionu, w tym dzieci, spędza wakacje właśnie nad naszymi wodnymi. Od lat prowadzimy edukację, wspólnie z organizacjami pozarządowymi mówimy, jak zachowywać się przebywając nad kąpieliskiem, aby wypoczynek nie zakończył się tragedią. Nasze działania przynoszą pierwsze efekty. Od 2016 r.

dofinansowaliśmy mazowieckie WOPR-y kwotą blisko 5 mln zł. To pieniądze na zakup nowego sprzętu ratowniczego, sprzętu do łączności, paliwa i szkolenia, ale też na utrzymanie gotowości sprzętu i ludzi.

## Karetką po wodzie

Samorząd Województwa Mazowieckiego inwestuje w infrastrukturę i sprzęt ratowniczy. Dlatego w tym roku do dyspozycji oddano jedyną w regionie wodną karetkę pogotowia Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego i Transportu Sanitarnego „Meditrans” SPZOZ w Warszawie. W całej Polsce takich karetek jest zaledwie pięć.

– Załogę tworzy trzech członków Zespołu Ratownictwa Medycznego, dwóch ratowników medycznych i sternik posiadający uprawnienia, który jest jednocześnie ratownikiem medycznym – mówi dr n. o zdr. Karol Bielski, dyrektor Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego i Transportu Sanitarnego „Meditrans” SPZOZ w Warszawie.

– Pływanie w miejscach niedozwolonych, brak odpowiedniego nadzoru nad dziećmi oraz kąpiele pod wpływem alkoholu, często prowadzą do tragicznych wypadków. Dlatego przestrzeganie zasad bezpieczeństwa i korzystanie z wyznaczonych kąpielisk pod opieką ratowników to ważne elementy zapobiegania nieszczęśliwym zdarzeniom – mówi Magdalena Nowacka, radna województwa mazowieckiego (klub KO).



Fot. Piotr Nowakowski

Rafał Rajkowski, wicemarszałek województwa mazowieckiego (klub KO).



Fot. arch. UMWM

Na wakacje należy też spakować zdrowy rozsądek



Fot. Pahis/Getty Images

## UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie [archiwum.mazovia.pl](http://archiwum.mazovia.pl)