

Upozornenie!

Počet utopení počas letnej sezóny každoročne stúpa. Najčastejšími príčinami sú precenenie síl, plávanie pod vplyvom alkoholu, zdravotné kolapsy z chladnej vody a skoky do neznámych vôd.

Bezpečnosť pri vode je kľúčová. Dodržiavajte nasledovné overené zásady:

Nekombinujte alkohol a vodu: Alkohol znižuje schopnosť odhadu rizika a koordináciu pohybov.

Nepreceňujte svoje sily: Plávajte len do takej vzdialenosti, z ktorej sa bezpečne vrátite späť.

Pozor na teplotný šok: Do studenej vody nevstupujte prudko, telo ochladzujte postupne.

Neskáčte do neznámej vody: Skákanie do kalných vôd, jazier a neznámych miest môže spôsobiť vážne poranenia chrbtice.

Plávajte s dozorom: Nikdy neplávajte sami na otvorených vodných plochách a majte prehľad o svojich deťoch.

Pri náhlom zhoršení situácie alebo zdravotných problémoch sa nesnažte panikáriť, šetrite energiu a upútajte pozornosť. Záchranu topiacich je vždy nutné riešiť privolaním odbornej pomoci na tiesňových linkách **112** alebo **155**, bez ohrozenia vlastného života.

pplk. Mgr. Jozef Vanko
riaditeľ