



Ambasada
Rzeczypospolitej Polskiej
w Hadze

Informacja holenderskiej Służby Ratunkowej (Reddingsbrigade), Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego (WOPR) z Płocka oraz Ambasady RP w Hadze dla Polaków w Holandii dotycząca bezpieczeństwa nad wodą.

Podobnie jak w 2013 roku, Ambasada RP, Holenderska Służba Ratunkowa oraz WOPR z Płocka kontynuują ścisłą współpracę w celu zwiększenia świadomości Polaków mieszkających w Holandii na temat zagrożeń związanych z wodą

W celu znalezienia najbliższego kąpieliska z nadzorem ratowniczym, prosimy o skontaktowanie się z gminą (gemeente) w której Państwo mieszkacie. Jeżeli mają Państwo problem ze znalezieniem najbliższego kąpieliska, pomocy mogą udzielić holenderskie **Służby Ratunkowej** (Reddingsbrigade) lub Ambasada RP w Hadze.

Radzimy Państwu korzystać wyłącznie ze specjalnie wyznaczonych kąpielisk. Miejsca te zostały sprawdzone pod kątem bezpieczeństwa, a jakość wody jest w nich poddawana regularnej kontroli.

Pamiętajmy: żaden zbiornik wodny nie jest „całkowicie bezpieczny”, gdyż utonąć można nawet w płytkiej wodzie.

W niektórych miejscach kąpiel i pływanie są bezwzględnie zakazane. Wskazują na to najczęściej tablice umieszczone przy kąpielisku: „Verboden te zwemmen”. Informacje o czynnych kąpieliskach znajdują Państwo na stronie internetowej www.zwemwater.nl.

Przypominamy: Nie wolno kąpać się w miejscach, w których jest to zabronione.

W wielu miejscach wzdłuż wybrzeża morskiego, nad rzekami i jeziorami oraz na terenach rekreacyjnych obecni są wyszkoleni ratownicy Holenderskiej Służby Ratunkowej (Reddingsbrigade - KNBRD), którzy podobnie jak ratownicy Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego (WOPR) w Polsce strzegą bezpieczeństwa w kąpieliskach.

Holenderska Służba Ratunkowa we współpracy z Ambasadą RP i WOPR opracowały następujące praktyczne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa nad wodą:

1. Korzystajmy wyłącznie ze strzeżonych kąpielisk. Charakterystyczna w takich miejscach jest obecność ratowników w żółto-czerwonych strojach z napisem „Reddingsbrigade” i/lub „Lifeguard”. Można ich zapytać, gdzie najlepiej (najbezpieczniej) jest się kąpać lub pływać. Jest tam również dostępna pomoc, gdy zdarzy się wypadek.
2. Zastanówmy się, czy jesteśmy w wystarczająco dobrej kondycji, by pływać lub uprawiać sporty wodne. Jeśli jesteśmy bardzo zmęczeni lub znajdujemy się pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających, nie decydujemy się na pływanie, gdyż zagraża to Państwa życiu.
3. Nigdy nie pływajmy w pojedynkę. Jeśli napotkacie Państwo na problemy, w pobliżu nie będzie nikogo, kto mógłby pomóc.
4. Nie potrafimy pływać? Wchodźmy do wody maksymalnie do wysokości kolan. Nawet w stosunkowo płytkiej wodzie można utonąć. Potrafimy trochę pływać, ale brak nam praktyki? Nie wchodźmy do wody podczas przyprływu dalej niż do wysokości bioder. W przeciwnym razie siła odpływu może was porwać (można wtedy znaleźć się na głębokiej wodzie i nie będzie możliwości stanięcia na twardym podłożu).
5. Nie pływajmy w pobliżu wirów. Są to prądy morskie, które mogą nas porwać (spójrz na rysunek i objaśnienie poniżej).
6. Jeśli w wodzie zrobi się zimno, wyjdźcie z niej natychmiast, w przeciwnym razie istnieje ryzyko wychłodzenia lub skurczu.
7. Przegrzali się Państwo podczas opalania? Ochłódźcie się najpierw stopniowo w płytkiej wodzie, zanim całkowicie się w niej zanurzycie. To zmniejsza niebezpieczeństwo skurczu i problemów z sercem.
8. Przy wietrze wiejącym w kierunku morza nie używajmy akcesoriów unoszących się na wodzie, takich jak koło do pływania czy dmuchany materac, gdyż mogą one wynieść Was na głęboką wodę.
9. Nie wykopujmy na plaży głębokich dołków, gdyż grozi to upadkiem i obrażeniami ciała.
10. Zawsze stosujemy się do poleceń ratowników.
11. Zawsze pilnujemy swoich dzieci, zarówno w wodzie, jak i na plaży. Zaopatrmy je w opaskę na nadgarstek z ich imieniem i nazwiskiem oraz twoim numerem telefonu (są one zwykle bezpłatnie dostępne na posterunku Służby Ratunkowej). Zadbajmy o to, aby nasz telefon komórkowy był zawsze naładowany i miał wystarczający zasięg. Bądźmy zawsze najwyżej w odległości ramienia od małych dzieci oraz dzieci, które nie potrafią pływać. Nie pozwalajmy im wchodzić do wody głębiej niż do wysokości kolan. Jeśli jednak Państwa dziecko zniknie w wodzie, zaczniemy go szukać w miejscu, gdzie ostatnio je widzieliśmy i poprośmy kogoś o natychmiastowe powiadomienie Służby Ratunkowej. Zaznaczmy miejsce, w którym dziecko było po raz ostatni widziane (pozostań w nim sam lub poproś o to kogoś innego). Dziecko zniknęło Państwu z oczu na plaży lub na terenie ośrodka rekreacyjnego? Należy natychmiast powiadomić Służbę Ratunkową, opisać dokładnie swoje dziecko i podać jego imię

i nazwisko. Dziecko odchodzi najczęściej w kierunku przeciwnym do słońca, więc w tym kierunku należy go szukać.

12. Zwracamy uwagę na tabliczki umieszczone przy wejściu na plażę oraz na flagi przy posterunku Służby Ratunkowej, na których znajdują się miejscowe ostrzeżenia. Jeśli nie rozumiemy Państwo, co jest napisane na tabliczce, zapytajcie o to ratowników. Informacje o lokalnych zagrożeniach i strefach specjalnie wyznaczonych do uprawiania sportów wodnych oraz wiedza na temat miejscowej sytuacji pomagają zapobiegać wypadkom. Warunki takie jak wiatr i pogoda mogą się różnić w zależności od miejsca. Zaleca się ponadto używanie kremów do ciała z wysokim filtrem UV, by uchronić się przed poparzeniami słonecznymi.

13. Zwracamy uwagę na prognozy pogody i zasięgajmy na ten temat informacji u lokalnej Służby Ratunkowej, by uniknąć przebywania w wodzie podczas burzy.

Przypominamy:

- Pływanie w otwartej wodzie to zawsze duże ryzyko. Nie podejmujemy go pochopnie.
- Pływajmy tylko w oficjalnie wyznaczonych miejscach.
- Uważajmy na ostre przedmioty leżące na dnie lub na brzegu.
- Nie pływajmy w miejscach, gdzie pojawiają się statki. Nie pływajmy też w pobliżu mostów, tam, śluz czy oczyszczalni ścieków.
- Nie pływajmy w pobliżu zdechłych ptaków wodnych. Nie dotykajmy ich. Jeżeli dostrzegło się ciało zwierzęcia w wodzie – poinformujemy władze gminy, prowincji, wspólnoty wodnej (waterschap) lub ratownika (jeżeli jest to kąpielisko strzeżone).
- Nie nurkujemy w nieznannej, płytkiej lub mętnej wodzie. Nie skaczmy z mostów ani nabrzeży do wody.
- Nie pływajmy wśród szumowin i plam o olejnym zabarwieniu. Mogą one zaszkodzić Państwa zdrowiu.
- Nie zostawiamy po sobie śmieci na plaży ani w wodzie.
- Jeżeli pogoda się psuje — wyjdźmy z wody.
- Przestrzegajmy wystawionych ostrzeżeń i pływajmy jedynie w wyznaczonych miejscach.
- Weźmy prysznic po kąpeli w morzu, jeziorze, rzece lub kanale.
- Jeżeli po pływaniu w naturalnych akwenach macie Państwo dolegliwości zdrowotne, skontaktujcie się z lekarzem.

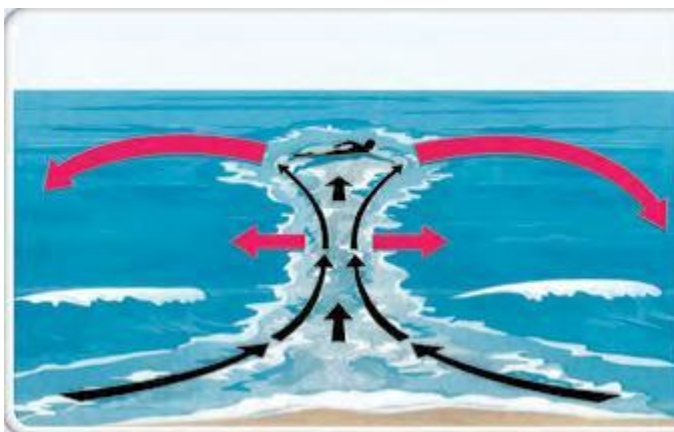
Co oznaczają flagi na plaży i na kąpieliskach?

Jeżeli planują Państwo spędzić dzień na plaży lub na kąpielisku, zwróćcie szczególną uwagę na instrukcje wydawane przez ratowników. Kolory wywieszonych flag pokazują, czy można bezpiecznie pływać. Poniżej kolory flag i ich znaczenie:

- pomarańczowy rękaw powietrzny. Można bezpiecznie kąpać się i pływać ale zabronione jest używanie pływających przedmiotów (tratw, materaców, pontonów etc.) ze względu na ryzyko zniesienia od brzegu.
- żółta flaga. Kąpiel i pływanie są niebezpieczne. Najczęściej zagrożenie spowodowane jest warunkami pogodowymi.
- czerwona flaga. Zakaz kąpieli i pływania.
- czerwono-żółte flagi. Obszar pomiędzy tymi dwiema flagami jest kąpieliskiem strzeżonym. Ratownicy nadzorują ten teren. Sporty wodne są na tym odcinku zabronione.
- flagi w czarno-białą szachownicę. Na odcinku pomiędzy flagami dozwolone jest uprawianie sportów wodnych. Na tablicy informacyjnej będzie informacja, które dokładnie aktywności są dozwolone.
- flaga ze znakiem zapytania. Znalaziono dziecko, które zgubiło rodziców.

Co należy zrobić, jeśli porwie Państwa prąd wodny?

Każdego roku, wielu pływaków ma problemy z niebezpiecznymi wirami i prądami w morzu. Prądy strugowe spowodowane są przez wodę o dużej mocy, która płynie między mieliznami i mierzejami i wraca z powrotem do morza (patrz rysunek). Mielizny mogą znajdować się całkowicie pod wodą, co utrudnia pływającym ich zobaczenie. Jeśli porwie Państwa prąd, zachowajcie spokój. Nie płyńcie pod prąd, lecz dryfujcie wraz z prądem wody, poczekajcie aż natężenie prądu zmaleje a następnie płyńcie równoległe do brzegu. Zazwyczaj umożliwia to spokojny powrót na plażę. Spróbujcie ostrzec ludzi wokół siebie poprzez sygnały ręczne. Takie sygnały mogą być zauważalne nawet z dużej odległości i przyczynić się do szybszej akcji ratunkowej.



Pozwólmy ponieść się nieco dalej w morze tak jak pokazują czarne strzałki, do momentu zmniejszenia nasilenia prądu (często na odległość kilkudziesięciu metrów), a następnie płyńmy tak, jak pokazują czerwone strzałki w stronę plaży.

Vlagsignalen

Vanuit Reddingsbrigade Nederland - KNBRD worden onderstaande vlaggen en symbolen voorgeschreven. Dit in navolging van de Europese koepel van alle Europese reddingsbonden (ILSe). De gepubliceerde vlaggen en symbolen zijn inmiddels ook door de ISO als richtlijn vastgesteld.



= **zwemverbod / ga niet zwemmen**
In Nederland moet zo'n verbod minimaal ondersteund worden door een APV (algemeen plaatselijke verordening)



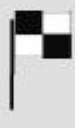
= **gevaarlijke zee**



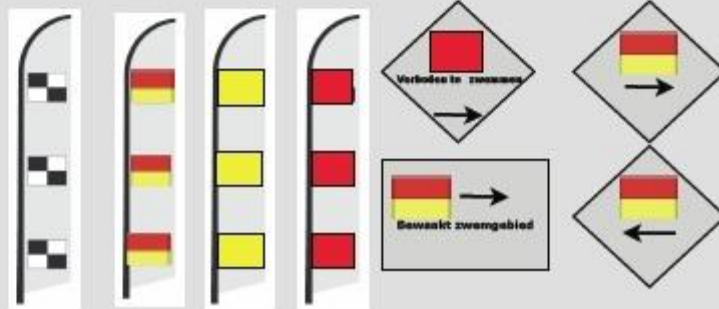
= **bewaakte baderszone**
De eigenaar van de zwemlocatie dient een baderszone aan te wijzen. Dat is een zone waar veilig gezwommen kan worden zonder hinder van overige watersporten.



= **aangewezen gebied voor watersporten**



Gedeelte tussen de 2 vlaggen / symbolen is een aangewezen zone voor toegestane watersporten
 De uitvoering mag ook een bord met tekst - beachflag of gewone vlag zijn



Znaczenie flag:

Służba Ratunkowa Holandii – KNBRD prezentuje poniżej obowiązujące flagi i symbole, zgodne z rekomendacjami europejskiej organizacji zrzeszającej wszystkie europejskie stowarzyszenia ratownicze (ILSe).

= zakaz kąpiel i pływania. W Holandii taki zakaz musi być poparty przynajmniej przez APV (ogólne przepisy lokalne).

= kąpiel i pływanie są niebezpieczne.

= kąpielisko strzeżone. Zarządca kąpieliska jest zobowiązany do wytyczenia obszaru kąpeli. Jest to strefa, gdzie bezpieczne jest pływanie, bez uciążliwości ze strony osób uprawiających inne sporty wodne.

= wyznaczony teren do uprawiania innych sportów wodnych.

Część pomiędzy dwiema flagami / symbolami jest dozwolona dla uprawiania dozwolonych sportów wodnych. Szczegółowe informacje mogą znajdować się na tablicy informacyjnej.

Wszystkie te znaki mogą być wywieszane na zwykłych flagach lub tzw. flagach plażowych (beachflag)