Warszawa, 29 czerwca 2020 r.

**Zaczęły się wakacje –**

**rady ratownika wodnego**

**29 czerwca w Polsce obchodzone jest święto ratowników Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego. Każdego dnia gotowi są ratować ludzkie życie na basenach i kąpieliskach. Ich priorytetem jest również zapobieganie wypadkom. Tomasz Draczyński ratownik wodny i ambasador kampanii edukacyjnej TRZEŹWO MYŚLĘ podpowiada, o czym należy pamiętać podczas wypoczynku oraz rekreacji nad wodą.**

Wypoczynek nad morzem, jeziorem lub rzeką jest jedną z najpopularniejszych form spędzania wolnego czasu latem. Musimy pamiętać, że woda to żywioł, wobec którego trzeba bezwzględnie zachowywać ostrożność. U progu wakacji przypominamy podstawowe zasady bezpieczeństwa na plaży i nad wodą.

1. **Korzystaj ze strzeżonych kąpielisk**

Najbezpieczniejsza jest kąpiel w miejscach do tego przygotowanych, objętych nadzorem ratowników. Kąpieliska strzeżone można znaleźć przy różnych zbiornikach wodnych: zalewach, jeziorach, rzekach i nad morzem. Takie miejsca są odpowiednio oznaczone i wyposażone. – *Na strzeżonym kąpielisku w pierwszej kolejności należy zwrócić uwagę na kolor flagi. Biała informuje, że jest ono strzeżone przez ratowników i można wchodzić do wody. Czerwona flaga oznacza bezwzględny zakaz kąpieli i wchodzenia do wody. Brak flagi oznacza brak nadzoru ratowników na kąpielisku. Oprócz tego na wodzie znajdują się kolorowe boje, którymi wydzielone są strefy. Czerwona dla osób nieumiejących pływać, o głębokości wody nie większej niż 120 cm i żółta dla umiejących pływać, o głębokości wody do 4 m. Czasem można też spotkać boje białe, które wydzielają brodzik dla dzieci, o głębokości wody do 40 cm.* *Na takiej plaży powinien też znajdować się niezbędny sprzęt medyczny i ratunkowy m.in. łódź wiosłowa, koło ratunkowe lub pas ratowniczy, słuchowy sygnał alarmowy, rzutki ratunkowe czy lornetka* – wylicza Tomasz Draczyński, OSP Ratownictwo Wodne – Warszawa*.* – *Podstawą bezpieczeństwa jest przestrzeganie regulaminu kąpieliska oraz stosowanie się do uwag i zaleceń ratowników. Przejawem skrajnej nieodpowiedzialności jest pływanie w miejscach zabronionych, gdzie wyraźnie informują o tym znaki i tablice. Nie wolno też kąpać się w pobliżu mostów, zapór, portów czy szlaków żeglugowych* – wskazuje ratownik wodny.

1. **Bądź odpowiedzialny i uważny**

Obecność ratownika na kąpielisku nie powinna uśpić czujności plażowiczów, zwłaszcza rodziców odpoczywających z dziećmi. Zgodnie z przepisami, dzieci do 7. roku życia mogą przebywać na plaży lub w wodzie wyłącznie pod opieką osoby dorosłej. Tomasz Draczyński radzi, aby nawet na chwilę nie zostawiać dzieci bez opieki. – *Woda po kolana dla dorosłego, dla dziecka może być już zagrożeniem. Dzieci również mogą zgubić się na zatłoczonej plaży. Dlatego warto założyć najmłodszym na rękę opaskę z numerem telefonu, która w razie czego pomoże ratownikom lub innym plażowiczom szybko odnaleźć ich rodziców* – wyjaśnia. – *Dobrze jest też zwracać uwagę na innych kąpiących. Często w niebezpiecznej sytuacji decydująca jest szybkość reakcji. Widząc tonącego, należy bezzwłocznie zawiadomić obecnego na plaży ratownika albo WOPR pod numerem telefonu 601 100 100, a dopiero później z zachowaniem wszelkich zasad własnego bezpieczeństwa spróbować z brzegu podać osobie w wodzie gałąź, wiosło lub ręcznik* – przekonuje ratownik.

1. **Zachowaj zdrowy rozsądek**

Przyczyną niebezpiecznych sytuacji nad wodą jest zwykle lekkomyślność i brak wyobraźni. Skoki do nieznanej wody, kąpiele w niebezpiecznych miejscach, ignorowanie znaków oraz ostrzeżeń ratowników nie należą do rzadkości. Wielu nieszczęśliwych zdarzeń można uniknąć, rozważnie korzystając z plaży oraz kąpielisk. – *Częstym błędem jest wskakiwanie do wody, gdy ciało jest rozgrzane od słońca. Grozi to wstrząsem termicznym, skurczem, omdleniem, a nawet zatrzymaniem akcji serca. Dlatego należy stopniowo ochładzać organizm zwłaszcza głowę, kark i klatkę piersiową.* *Powinniśmy też unikać wchodzenia do wody na czczo oraz bezpośrednio po posiłku* – przypominaTomasz Draczyński, ambasador kampanii „Trzeźwo myślę”. Wciąż częstym powodem interwencji służb ratunkowych jest brawura zwykle połączona z nieodpowiedzialną konsumpcją alkoholu. – *Wchodzenie do wody po spożyciu alkoholu jest szalenie niebezpieczne. Średnio co czwarta ofiara utonięcia miała promile we krwi. Nawet niewielka dawka alkoholu powoduje szybszą utratę ciepłoty ciała, mogą pojawiać się dreszcze oraz przykurcze mięśni, często dochodzi do zaburzeń w procesie oddychania. Do tego dochodzi utrata możliwości realnej oceny sytuacji i własnej sprawności, a także zaburzenia orientacji czasowej oraz przestrzennej, co w wodzie jest niezwykle niebezpieczne –* przestrzega członek OSP Ratownictwo Wodne – Warszawa.

**Trzeźwo myślę nad wodą**

Tomasz Draczyński, ratownik z OSP Ratownictwo Wodne – Warszawa jest ambasadorem 4. edycji kampanii edukacyjnej TRZEŹWO MYŚLĘ promującej odpowiedzialną konsumpcję alkoholu i zainicjowanej przez Carlsberg Polska. Program ma na celu uzmysłowić konsumentom, że trzeźwe myślenie i mocne stąpanie po ziemi przydaje się w codziennym życiu, a w szczególności podczas wypoczynku nad wodą. Podkreśla również, że na każdym dorosłym spoczywa odpowiedzialność za siebie i innych.

**Wideo z wypowiedzią Tomasza Draczyńskiego, ratownika wodnego:**

<https://3.newseria.pl/video/561357198_draczynski_woda_bezpieczenstwo_3_sz.mp4>

Informacji udziela:

Beata Ptaszyńska**-**Jedynak

Dyrektor ds. komunikacji Carlsberg Polska

Tel. 602 411 680,

e-mail: [Beata.Jedynak@carlsberg.pl](mailto:Beata.Jedynak@carlsberg.pl)

***Carlsberg Polska*** *jest jednym z trzech największych graczy na rynku piwa w Polsce. Carlsberg Polska warzy piwa najwyższej jakości, odwołujące się do przyjemnych   
i radosnych stron dorosłego stylu życia. Konsumenci mogą wybierać z szerokiej oferty wielokrotnie nagradzanych marek piw takich jak: Carlsberg, Okocim, Harnaś, Karmi, Kasztelan, Somersby, Grimbergen, Bosman oraz Piast. Piwa z grupy Carlsberg Polska warzone są w browarach o wieloletniej tradycji piwowarskiej – w Browarze Okocim   
w Brzesku (1845), Browarze Bosman w Szczecinie (1848), i Browarze Kasztelan w Sierpcu. Łączne zatrudnienie w Polsce wynosi ponad 1300 pracowników. Firma promuje odpowiedzialną konsumpcję alkoholu, angażuje swoich pracowników w wolontariat,   
na zasadach wzajemnego poszanowania współpracuje ze swoimi partnerami biznesowymi, działa na rzecz obiegu zamkniętego opakowań, a także odpowiedzialnie gospodaruje wodą i energią. Od 2015 roku firma jest dystrybutorem piwa Guinness. Carlsberg Polska jest oddziałem duńskiej firmy Carlsberg działającej od 1847 roku.*

*Więcej informacji na:* [*www.carlsbergpolska.pl*](http://www.carlsbergpolska.pl)oraz na profilach firmy:  
*LinkedIn https://www.linkedin.com/company/carlsbergpolska/   
Facebooku https://www.facebook.com/CarlsbergPolska/*

***Zrównoważony rozwój w Grupie Carlsberg***

*Program zrównoważonego rozwoju Grupy Carlsberg „Together Towards Zero” jest odpowiedzią na wyzwania takie jak zmiany klimatu, niedostatek wody i problemy dotyczące zdrowia publicznego. Program jest integralną częścią globalnej strategii SAIL’22 Grupy Carlsberg i składa się z czterech ambicji oraz odpowiadającym ich celów, które mają być osiągnięte do 2030 r., z okresem przejściowym w 2022 r. Te ambicje to: ZERO śladu węglowego, ZERO marnowania wody, ZERO nieodpowiedzialnej konsumpcji alkoholu oraz kultura ZERO wypadków. Program określa, w jaki sposób Grupa realizuje swoją misję warzenia piwa dla lepszego dziś i jutra. Opiera się on na naukowym podejściu i jest zgodny z celami Zrównoważonego Rozwoju ONZ.*

*Więcej na temat zrównoważonego rozwoju Grupy Carlsberg i jej celów na:* [*https://www.carlsberggroup.com/#sustainability*](https://www.carlsberggroup.com/#sustainability)