

## Bűnmegelőzési Hírlevél 2019. július 02.

### Bűnmegelőzési tanácsok nyárra, vízparti veszélyek



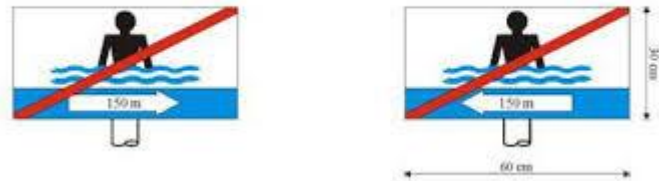
Elérkezett a nyár, a gyerekek által már nagyon várt vakáció, a jól megérdemelt pihenés, nyaralás ideje. Nyáron mindenki igyekszik minél több időt strandolással tölteni. Azonban - akár folyóvíz, akár tó mellett, akár egy fürdő medencéiben strandolunk - a fürdőzés veszélyeket is rejt. A meg gondolatlanság, az alapvető szabályok figyelmen kívül hagyása súlyos tragédiához vezethet!.

### Fürdőzés

A veszélyes, fürdésre alkalmatlan helyeket „FÜRÖDNI TILOS” táblával jelzik. **Különösen veszélyesek a bányatavak**, az állandóan változó vízmélység, és hőmérséklet különbség miatt.

A folyóvizekben (folyók, vízfolyások, holtágak) és állóvizekben (mesterséges és természetes tavak) fürödni csak azokon a helyeken szabad, amelyek nem esnek tiltó rendelkezés alá, illetve kijelölt fürdőhelyek. **Szabadvizek mentén** a legbiztonságosabb a **kijelölt fürdőhelyen** történő fürdőzés. Ezeket a helyeket szakemberek választják és jelölik ki.

Fürdési tilalmat jelző táblák



### Alapvető szabályok a nyári strandolások alkalmával:



- **Csak kijelölt helyen szabad fürdeni!** A fürdést tiltó tábla jelzését ne hagyják figyelmen kívül, mert az életükkel fizethetnek érte!
- Felhevült testtel soha ne ugorjanak a vízbe! Teli gyomorral ne fürödjenek!

- A viharjelző sárga, villogó fénnel figyelmeztet a veszély közeledtére. I. fokú viharjelzés esetén (percenként 45-ször felvillanó fényjelzés) a parttól 500 méternél nagyobb távolságra fürödni tilos! **II. fokú viharjelzésnél** (percenként 90-szer felvillanó fényjelzés) **tilos a fürdés, a vízben tartózkodás!**



- Figyelni kell a strand területét jelző bójákra, mert az azon túli fürdőzés veszélyes lehet!
- Aki nem tud úszni, ne használjon gumimatracot, mert véletlenül is lefordulhat a matracról és a mély vízben találhatja magát!

A nyári hőség fokozottan megviseli szervezetünket.

- Az első és legfontosabb dolog: a **FOLYADÉKPÓTLÁS!** A legmegfelelőbb a hideg ásványvíz, lehetőleg naponta 3-4 liter elfogyasztására törekedjenek, de egyszerre ne igyanak sokat! Az idős emberek, és a gyermekek fokozottan ki vannak téve a kiszáradás veszélyének, figyeljenek rokonaikra, ismerőseikre!
- Az **UV-sugárzás** 11.00 és 15.00 óra között extrém magas lehet, védekezés nélkül ne tartózkodjanak huzamos ideig a szabadban! Fényvédő krémekkel mindig kenjék be magukat! Célszerű szellős ruhát viselni, de lehetőleg olyat, ami takar is, hogy ne érje bőrüket sok helyen közvetlen napsugárzás!



A nyári szezonban előfordulhat az is, hogy napszúrás tüneteit érzik magukon. Napszúrás akkor jelentkezhet, ha sokáig fedetlen fővel tartózkodnak a szabadban, tűző napon.

A rosszullet erős fejfájással és hányingerrel jár. A megelőzés érdekében a déli órákban ne tartózkodjanak napon, fejüket minden esetben védjék sapkával vagy kalappal, valamint ajánlott a hőségben időnként hűvös vízzel felfrissíteni felforrósodott fejüket, arcukat. Ha érzik a tüneteket, fájdalomcsillapító szedése ajánlott, illetve jót tesz, ha hűvös helyen, sötétben pihennek. Ha azonban a tünetek nem szűnnek meg, forduljanak orvoshoz.

***Jó pihenést, kellemes nyaralást kívánunk!***

***Heves Megyei Rendőr-főkapitányság  
Bűnmegelőzési Alosztály***

***☎:112***