

28 maja 2026

**NIE SKACZ
“NA GŁÓWKĘ”
TO NIE ZABAWA, TO RYZYKO!**



-  **MOŻESZ USZKODZIĆ
KRĘGOSŁUP**
-  **RYZYKUJESZ
TRWAŁYM KALECTWEM**
-  **NIE WIESZ,
CO JEST POD WODĄ**
-  **JEDEN SKOK
MOŻE ZMIENIĆ ŻYCIE**

 **MYŚL, ZANIM SKOCZYSZ!**

**TWOJE ŻYCIE JEST
BEZCENNE !**

Nie skacz „na główkę” - to nie zabawa, to ryzyko!

Drodzy młodzi przyjaciele! Szanowni Rodzice i Opiekunowie! Wakacje to wspaniały czas – słońce, woda, śmiech, zabawa z przyjaciółmi. Ale właśnie wtedy, w radosnym

nastroju, łatwo zapomnieć o zasadach bezpieczeństwa. Największe zagrożenia nad wodą to podtopienia oraz niebezpieczne skoki do wody, szczególnie „na główkę”, zwłaszcza w nieznanym miejscu - ostrzega dr hab. Wojciech Kiebzak prof. UJK.

Może się wydawać, że to przyjemne, odważne zachowanie, jednak wystarczy jedna zła decyzja, żeby całe życie się zmieniło. Woda może być zbyt płytka, dno nierówne albo pod powierzchnią może kryć się przeszkoda. Nawet jeśli świetnie pływasz, to za mało, by uniknąć wypadku!

Co może się stać?

Niefortunny skok na główkę może spowodować poważny uraz kręgosłupa i głowy. Osoba, która go dozna, może mieć problemy z oddychaniem i poruszaniem się oraz może stracić czucie w rękach, nogach oraz tułowiu. W najgorszych przypadkach przez całe życie konieczne jest korzystanie z pomocy innych, jak również z urządzeń wspomagających oddychanie. Tragedia wypadku staje się również potężnym, wieloletnim wyzwaniem dla najbliższych - rodziców i rodzeństwa. Po pewnym czasie może stać się okrutną samotnością.

Najczęściej ofiarami takich wypadków są właśnie młodzi ludzie. Czasem chcą się popisać przed kolegami, innym razem po prostu nie myślą o konsekwencjach.

Wstrząs termiczny - niewidzialne niebezpieczeństwo

Należy bezwzględnie pamiętać, że gwałtowny skok do wody może wywołać wstrząs termiczny. Nawet bez uderzenia o dno i bez jakichkolwiek obrażeń mechanicznych głowy i/lub kręgosłupa, nagły kontakt rozgrzanego słońcem ciała z zimną wodą może wywołać m.in.: skurcz krtani, nagłe zatrzymanie akcji serca, niekontrolowaną hiperwentylację czy odruchowe zachłyśnięcie wodą. Osoba doświadczająca wstrząsu, mimo braku paraliżu, natychmiast traci możliwość obrony i może utonąć.

POMYŚL zanim skoczysz:

- **Nigdy nie skacz do wody**, szczególnie „na główkę”, jeśli nie znasz głębokości i ukształtowania dna zbiornika.
- **Nigdy nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu!** Wiele tragicznych skoków odbywa się pod jego wpływem - alkohol odbiera zdrowy rozsądek i zniekształca ocenę ryzyka.

- **Nie wskakuj do wody, gdy jesteś rozgrzany**— schładzaj się stopniowo.
- **Słuchaj poleceń ratowników** - Oni są tam po to, by dbać o Twoje bezpieczeństwo.
- **Nie naśladuj innych**, którzy podejmują ryzykowne zachowania.
- **Bądź przykładem** - Twoja rozważa może uratować komuś zdrowie, a nawet życie.
- **Nie baw się w bohatera** - życie jest najważniejsze!

Nie chodzi o to, żeby zrezygnować z zabawy - chodzi o to, żeby myśleć, zanim zrobi się coś ryzykownego. Bezpieczeństwo nad wodą to nie żart. Dobra zabawa nie musi kończyć się tragedią.

Lepiej nie skoczyć i wrócić do domu niż skoczyć i nigdy już nie chodzić!

Życzymy wspaniałych wakacji i szczęśliwego powrotu do domu!

Galeria zdjęć

