

11 czerwca 2025



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

Wakacje to wspaniały czas — słońce, woda, śmiech, zabawa z przyjaciółmi. Ale właśnie wtedy, w radosnym nastroju, łatwo zapomnieć o zasadach bezpieczeństwa. Jednym z największych zagrożeń nad wodą są skoki do wody, szczególnie „na główkę” i zwłaszcza w nieznanym miejscu.

Może się wydawać, że to fajne i odważne zachowanie, jednak wystarczy jedna zła decyzja, żeby całe życie się zmieniło. Woda może być zbyt płytka, dno nierówne, albo coś może być pod powierzchnią. Nawet jeśli świetnie pływasz — to nie wystarczy, by uniknąć wypadku!!!!

Co może się stać?

Niefortunny skok na główkę może spowodować poważny uraz kręgosłupa i /lub głowy. Osoba, która go dozna, może mieć problemy z oddychaniem i poruszaniem się oraz może stracić czucie w rękach i nogach. W najgorszych przypadkach, przez całe życie konieczne jest korzystanie z pomocy innych osób, jak również z urządzeń wspomagających oddychanie. Najczęściej ofiarami takich wypadków są właśnie młodzi ludzie. Czasem chcą się popisać przed kolegami, innym razem po prostu nie myślą o konsekwencjach.

POMYŚL:

- Nigdy nie skacz do wody, szczególnie „na główkę”, jeśli nie znasz dna i nie ma w pobliżu opiekuna podczas Twoich zachowań.
- Słuchaj 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 wstydź się mówić „nie” – masz prawo odmówić ryzykownej zabawy!

Nie chodzi o to, żeby się bać – chodzi o to, żeby myśleć zanim zrobisz coś ryzykownego. Bezpieczeństwo nad wodą to nie żart. Dobra zabawa nie może kończyć się tragedią. Lepiej nie skoczyć i wrócić do domu – niż skoczyć i nigdy już nie chodzić.

Życzę wspaniałych wakacji i szczęśliwego powrotu do domu!!!

dr hab. Wojciech Kiebzak prof. UJK

specjalista rehabilitacji ruchowej

Kierownik Klinicznego Zakładu Rehabilitacji ŚCP WSzZ w Kielcach

Konsultant Wojewódzki w dziedzinie fizjoterapii

[W. Kiebzak_Bezpieczne_Wakacje_2025_Nad_Woda](#)