



Warszawa, 12 czerwca 2019 r.

**Polacy wciąż nie potrafią bezpiecznie wypoczywać nad wodą.
Wystartowała 13. edycja kampanii „Pływam bez Promili”.**

Każdego roku w Polsce tonie kilkaset osób, a polskie statystyki należą pod tym względem do jednych z najgorszych w Unii Europejskiej. Jak podaje Komenda Główna Policji w 2018 roku utonęło 545 osób, czyli o 88 więcej niż w roku 2017. Według Rządowego Centrum Bezpieczeństwa od kwietnia bieżącego roku mamy już 82 odnotowane ofiary. Osoby nietrzeźwe i pod wpływem środków odurzających stanowią 23% wszystkich utonięć. Odpowiedzią na te czarne statystyki jest kampania społeczna „Pływam bez Promili”.

Polakom nad wodą wciąż brakuje wyobraźni i odpowiedzialności. Swobodne podejście do życia jakim jest woda oraz pływanie po spożyciu alkoholu i używek, co roku skutkują tragicznym bilansem ofiar. W tej kwestii Polacy wciąż potrzebują edukacji, dlatego od 13 lat, podczas okresu wakacyjnego, prowadzona jest kampania społeczna „Pływam bez Promili”. Akcja propaguje zasady bezpiecznego korzystania z wypoczynku nad wodą i przestrzega przed łączeniem kąpieli i alkoholu. W ramach kampanii podejmowane są działania informacyjne, ale również aktywne działania edukacyjne w całej Polsce podczas spotkań, wydarzeń sportowych i inicjatyw lokalnych.

*- To świetna akcja, naprawdę jest w Polsce potrzebna. Alkohol niestety nie pomaga nam rozsądnie oceniać otoczenia. Wręcz przeciwnie. Zaburza naszą ocenę sytuacji i jeszcze bardziej zachęca do ryzyka. „Dodaje” kurażu. Co w kontakcie z wodą jest prostą drogą pod nią. Pod wodę. Wiele osób, z którymi ratownicy wodni mają do czynienia w swojej pracy jest pod wpływem alkoholu. Większość z tych osób, to mężczyźni - mówi **Jakub Friedenberger**, ratownik wodny Lifeguard Gdynia.*

Wg danych WHO (za lata 2010-2015), w Polsce mamy o 84% wyższą umieralność z powodu utonięć, niż przeciętnie w UE. Co więcej, jak informuje Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - Państwowy Zakład Higieny (NIZP-PZH), dane na temat utonięć przekazywane przez Policję nie dotyczą wszystkich zarejestrowanych utonięć, jako że Policja nie stosuje medycznej definicji utonięcia. Biorąc pod uwagę dane z medycznej bazy rejestru zgonów dostarczane przez GUS do NIZP-PZH, okazuje się, że liczba faktyczna może być o około 30% wyższa.

Toną głównie mężczyźni powyżej 50 roku życia, mieszkający w małych miastach i na wsiach. Do ponad 80% utonięć dochodzi w okolicy miejsca zamieszkania ofiary. W statystykach przodują województwa

pomorskie, zachodniopomorskie, podlaskie i warmińsko-mazurskie. Utonięcia zdarzają się najczęściej w rzekach i jeziorach a stosunkowo rzadko w, uchodzącym za bardzo niebezpieczny, Bałtyku.

Jeszcze większą skalę problemu można dostrzec, gdy pod uwagę weźmiemy podtopienia. Z oszacowań opartych na analizach hospitalizacji na całym świecie wynika, że na każde utonięcie przypadają 2-3 podtopienia. Faktycznie oznacza to, że jeśli w 2018 roku utonęło około 545 osób, to ponad 1100-1600 uległo podtopieniu.

- *Wielu śmierci udało się uniknąć dzięki zaangażowaniu i działaniom prewencyjnym ratowników wodnych. Nie jesteśmy jednak w stanie postawić ratownika wodnego na każdym brzegu, na każdym metrze wybrzeża. Zresztą nie o to tu chodzi. Chcemy, aby ludzie swobodnie i w sposób zupełnie wolny korzystali z dobrodziejstw wody. Ale, świadomie i bezpiecznie. Niestety dzisiaj nasze społeczeństwo tego nie potrafi* - podkreśla ratownik **Jakub Friedenberger**.

Świadomość na temat odpowiedzialnego korzystania z wypoczynku nad wodą i bezpiecznych kąpiei jest w społeczeństwie coraz większa, ale niestety odbiega od poziomu europejskiego, gdzie edukacja i nauka pływania są obecne w każdej szkole. Do zmiany sposobu myślenia i niekorzystania z alkoholu nad wodą czy podczas uprawiania sportu zachęcają ambasadorowie kampanii „Pływam bez Promili”, którzy bez wahania przyjęli zaproszenie do wspierania akcji.

- *Alkohol to wróg zdrowego rozsądku w ogóle, a pływanie po alkoholu, to jak skakanie na główkę do pustego basenu* - mówi **Joanna Pajkowska**, żeglarka, która jako pierwsza Polka samotnie opłynęła świat, bez zawijania do portu. – *Uważam, że rzeczy trzeba nazywać po imieniu i angażować się w edukację, która uświadomi ludziom, jak bardzo ryzykują wchodząc do wody po alkoholu*, dodaje.

Opinię tę potwierdza **Karolina Winkowska**, kitesurferka, która w swojej karierze 65 razy stanęła na podium Pucharu Świata i dwukrotnie wygrała najbardziej prestiżową imprezę w kiteboardingu Wind Voyager Triple S. – *Wystarczy jedno piwo lub kieliszek wina, by zwiększyć zagrożenie utraty równowagi i przeszacować swoje możliwości w i na wodzie. Ludziom wydaje się, że taka ilość pozostaje bez wpływu na naszą percepcję, ale to zwyczajnie nieprawda* - podkreśla Winkowska.

Z kolei **Anna Dowgiert**, uczestniczka igrzysk olimpijskich w Londynie (2012) i Rio de Janeiro (2016), dodaje, że 90% wypadków utonięcia zdarza się w miejscach niestrzeżonych. - *Brak wyobraźni oraz szacunku do tak niebezpiecznego żywiołu jakim jest woda może doprowadzić do tragedii. Jestem doświadczoną zawodniczką, z 20 letnim stażem treningowym. Mimo to, w morzu dalej czuję się bardzo niepewnie, czego nie można powiedzieć o ludziach którzy wcześniej sięgają po alkohol. Dla mnie uczestnictwo w akcji „Pływam bez Promili”, to możliwość dzielenia się doświadczeniem, ale i wiedzą na temat tego, jak bardzo niebezpieczna potrafi być woda. Należy uświadomić ludziom prawdziwe zagrożenie.*

Karolina Wolińska, pierwsza w historii, sześciokrotna mistrzyni Polski w surfingingu podkreśla, że kwestia picia nad wodą jest zbyt często trywializowana. – *Spędzam nad wodą bardzo dużo czasu, wynika to z mojej pasji i częstych treningów. Wielokrotnie spotykam się z dość swobodnym podejściem do łączenia alkoholu i uprawiania sportów wodnych. Ludziom się wydaje, że to przecież niewiele, że kto*

jak kto, ale oni świetnie pływają i poradzą sobie w każdych warunkach. Mówię na przykład o osobach, które weekendy i wakacje spędzają na Helu, uprawiając sporty wodne. Alkohol jest zawsze alkoholem i na wszystkich działa taka samo - bez wyjątku. A woda jest bardzo potężnym żywiołem, dodaje Wolińska.

Kampanię „Pływam bez Promili” od wielu lat popierają ludzie sportu, sztuki i telewizji:

- **Joanna Pajkowska** – pierwsza Polka w historii, która samotnie opłynęła świat wokół Trzech Wielkich Przylądków,
- **Karolina Winkowska** - wygrała najbardziej prestiżową imprezę w kiteboardingu Triple S Invitational i zdobyła tytuł mistrza świata KPL (Kite Park League),
- **Anna Dowgiert** - pływaczka specjalizująca się głównie w stylu motylkowym oraz w stylu dowolnym (na krótkich dystansach). Uczestniczka igrzysk olimpijskich w Londynie (2012) i Rio de Janeiro (2016). Jest żołnierzem Wojska Polskiego,
- **Karolina Wolińska** - pierwsza w historii sześciokrotna mistrzyni Polski w surfing,
- **Aleksander Doba** - kajakarz, zdobywca nagrody Podróżnika Roku 2015 National Geographic,
- **Paweł Korzeniowski** - pływak, wielokrotny rekordzista, mistrz Polski, mistrz i wicemistrz świata, mistrz Europy, olimpijczyk,
- **Karol Okrasa** - szef kuchni,
- **Przemysław Stańczyk** - pływak, mistrz świata na 800 m,
- **Otylia Jędrzejczak** - polska pływaczka, mistrzyni olimpijska, mistrzyni świata, mistrzyni Europy, trzykrotna rekordzistka świata, rekordzistka Europy, trzykrotnie wybierana najlepszym sportowcem Polski,
- **Aleksandra Urbańczyk** - polska pływaczka, medalistka mistrzostw Europy,
- **Katarzyna Baranowska** - polska pływaczka, mistrzyni Europy,
- **Izabela Dylewska** - kajakarka, dwukrotna brązowa medalistka igrzysk olimpijskich, medalistka mistrzostw świata i Europy,
- **Wojciech Kudlik** - kajakarz, medalista mistrzostw świata w kajakarstwie,
- **Sebastian Szczęsny** - dziennikarz sportowy TVP,
- **Andrzej Pągowski** - artysta plastyk, autor około tysiąca plakatów zapowiadających sztuki teatralne i filmy,
- **Ks. Rafał Chwałkowski** - Salwatorianin, ratownik WOPR,
- **Andrzej Markowski** – psycholog ruchu drogowego,
- **Dr Dariusz Skalski** – ekspert w zakresie ratownictwa wodnego, wykładowca Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku,
- **Dr Piotr Lizakowski** – ekspert w zakresie bezpieczeństwa zdrowotnego, wykładowca Akademii Marynarki Wojennej w Gdyni.

Jakich zasad bezpieczeństwa należy przestrzegać nad wodą?

W ramach kampanii od lat przypominamy o zasadach, którymi powinien kierować się każdy wypoczywający nad wodą w sezonie urlopowym. Aby wypoczynek nie zmienił się w tragedię, wystarczy zabrać ze sobą nad wodę zdrowy rozsądek, obserwować zmiany pogody i przestrzegać kilku prostych zasad bezpieczeństwa, identycznych dla wszystkich obszarów wodnych:

- Nie wchodzić do wody po spożyciu alkoholu;
- Pływać i kąpać się tylko w wodach strzeżonych przez ratowników;
- Przestrzegać przepisów – znaki zakazu i ostrzegawcze;
- Nauczyć się pływać, doskonalić tę umiejętność;
- Na otwarte wody wypływać tylko z asekuracją;
- Pamiętać, że dno morskie i rzeczne może się zmieniać;
- Nie skakać – w szczególności na głowę – do nieznannej, płytkiej wody;
- Pływać z prądem, nie pod prąd;
- Nie wskakiwać do wody po nagrzaniu promieniami słonecznymi;
- Pilnować kąpiących się małych dzieci;
- Być uważnym podczas łowienia ryb.

Kampania społeczna „Pływam bez Promili” to najdłużej i najbardziej aktywnie prowadzona w Polsce akcja w zakresie profilaktyki i edukacji osób korzystających z wypoczynku nad wodą. Organizowana jest przez Stowarzyszenie Polska Wódka przy współpracy Stołecznego WOPR, Zarządu Głównego WOPR, Świętokrzyskiego WOPR, Szczecińskiego WOPR, Polskiego Związku Żeglarskiego, Polskiego Związku Wędkarskiego, Polskiego Związku Kajakowego, Lifeguard Gdynia, Swimmers Team, Stowarzyszenia Instruktorów i Trenerów Kajakarstwa, Polskiego Związku Motorowodnego i Narciarstwa Wodnego, Warszawskiego Towarzystwa Wioślarskiego oraz Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku. Celem kampanii jest rozpowszechnianie wiedzy o niebezpieczeństwach, jakie wiążą się z kąpielą, pływaniem i uprawianiem sportów na obszarach wodnych po spożyciu alkoholu. W 2019 roku jest prowadzona po raz trzynasty.

Więcej informacji na portalu społecznościowym www.facebook.com/plywambezpromili

Kontakt dla mediów i partnerów:

Karolina Kowalska | 500 466 188 | e-mail: karolina@keypr.pl

Dorota Antochów | 500 288 303 | e-mail: dorota.antochow@pva.org.pl

Statystyki NIZP – PZH, e-mail: rhalik@pzh.gov.pl

ŚWIATOWY RAPORT UTONIĘĆ

375 000 OSÓB
UMIERA ROCZNIE
W WYNIKU
UTONIĘCIA



PONAD POŁOWA
DO
25 ROKU
ŻYCIA



TONIE
2 RAZY WIĘCEJ
MĘŻCZYZN
NIŻ KOBIEC



UTONIĘCIE
TO JEDEN Z 10
NAJPOWAŻNIEJSZYCH
POWODÓW
UTRATY ŻYCIA



ROCZNIE
TONIE
140 000
DZIECI



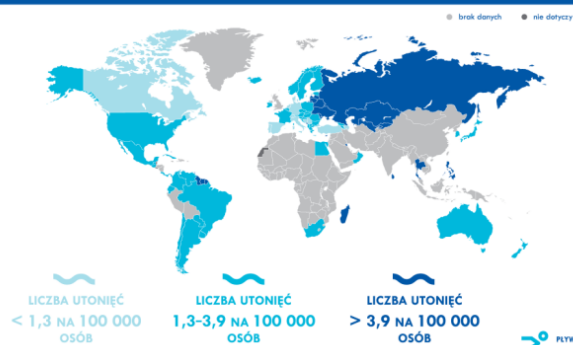
UTONIĘCIA SĄ
NA 3 MIEJSZCU
POWODÓW ŚMIERCI
WŚRÓD DZIECI

ZAPALENIE OPON MÓZGOWYCH

HIV

UTONIĘCIA

MAPA UTONIĘĆ NA ŚWIECIE



POLACY NAD WODĄ 2018

LICZBA
UTONIĘĆ
545



14%
UTONIĘĆ
TO KOBIEC

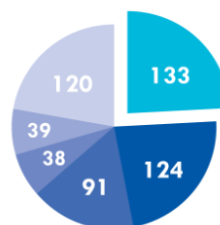


23%
UTONIĘŁO
PO SPOŻYCIU
ALKOHOŁU



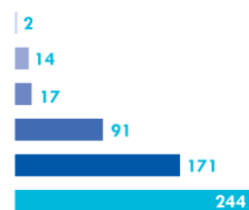
GDZIE TONAŁY POLACY

RZEKI	133
JEZIORA	124
STAWY	91
MORZE	39
ZALEWY	38
INNE	120



WIEK TONĄCYCH

DO 7 LAT	2
8-14	14
15-18	17
19-30	91
30-50	171
POWYŻEJ 50 LAT	244



DANE KGP ZA 2018 r.

PLYWAM
BEZ PROMIŁI

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA NAD WODĄ

NIE WCHODZIĆ
DO WODY
PO SPOŻYCIU
ALKOHOŁU



PLYWAĆ I KAPAC SIĘ
TYLKO W WODACH
STRZEŻONYCH
PRZEZ
RATOWNIKÓW



PRZESTRZEGAĆ
PRZEPISÓW
– ZNAKI ZAKAZU
I OSTRZEGAWCZE



NAUCZYĆ
SIĘ PLYWAĆ,
DOSKONAŁIĆ
TĘ UMIEJĘTNOŚĆ



NA OTWARTE
WODY
WYPŁYWAĆ
TYLKO
Z ASEKURACJĄ



PAMIĘTAĆ, ŻE
DNO MORSKIE
I RZECZNE
MOŻE SIĘ ZMIENIAĆ



NIE SKAKAĆ –
W SZCZEGÓLNOŚCI
NA GŁOWĘ –
DO NIEZNAJNEJ,
PŁYTKIEJ WODY



PLYWAĆ
Z PRĄDEM,
NIE
POD PRĄD



NIE WSKAKIWAĆ
DO WODY PO
NAGRZANIU
PROMIENIAMI
SŁONECZNYMI



PILNOWAĆ
KĄPIĄCYCH SIĘ
MĄŁYCH DZIECI



BYĆ UWAŻNYM
POCZĄS
ŁOWIENIA RYB



PLYWAM
BEZ PROMIŁI

TONIĘCIE

JAK ROZPOZNAĆ OSOBĘ TONĄCĄ

DRYFUJĄCE
CIAŁO NA
POWIERZCHNI
WODY (OK 60 S)



60 sek.

RECE
ROZPOSTARTE
NA
POWIERZCHNI



RUCHY
IMITUJĄCE
WSPINANIE PO
ŚCIANIE



SZKLANE LUB
ZAMKNIĘTE
OCZY



BRAK
MOŻLIWOŚCI
WOLANIA
O POMOC



GŁOWA
ODCHYLENA
DO TYŁU

PIERWSZA POMOC OSOBIE TONĄCEJ

ALARMUJ,
GDY KTOŚ TONIE



WOŁAJ
RATOWNIKA



DZWOŃ
NA 112



POMÓŻ
TONĄCEMU
PODAJĄC
MU GAŁĄZ
LUB COŚ CZEGO
MOŻE SIĘ ZŁAPAĆ



NIE WCHODŹ
DO WODY BEZ
ASEKURACJI
Z BRZEGU



PO WYCIĄGNIĘCIU Z WODY:

SPRAWDŹ
ODDECH



SPRAWDŹ
PULS



UŁÓŻ
POSZKODO-
WANEGO
W ODPOWIE-
DNIJĄCEJ POZYCJI



WYKONAJ
SZTUCZNE
ODDYCHANIE



WYKONUJ
ZABIEG DO
MOMENTU
PRZYJAZDU
KARETKI



PLYWAM
BEZ PROMIŁI

