



24 czerwca 2020 r.

## Bez Promili, Moi Mili Startuje 14. edycja kampanii „Pływam bez promili”

**Wakacje nad wodą to jedna z najpopularniejszych form letniego wypoczynku. Wciąż jednak wiele osób nie przestrzega podstawowych zasad bezpieczeństwa, co często prowadzi do tragedii. Jak zatem bezpiecznie spędzić urlop nad wodą? Podpowiadają twórcy kampanii „Pływam bez promili”.**

Jak podaje Światowa Organizacja Zdrowia, utonięcie to trzecia najczęstsza przyczyna niezamierzonej śmierci, odpowiadająca za 7% wszystkich zgonów na skutek obrażeń. WHO szacuje, że na całym świecie z powodu utonięcia rocznie ginie 320 000 osób (raport WHO z 2016 r.). **Polskie statystyki należą pod tym względem do jednych z najgorszych w Unii Europejskiej.** W 2019 roku według danych Komendy Głównej Policji w Polsce utonęło 456 osób. W tym roku odnotowano już 142 utonięcia, a to dopiero początek sezonu. Ze względu na ograniczenia związane z pandemią koronawirusa tegoroczny urlop większość Polaków spędzi w naszym kraju. Z obawy przed zakażeniem będziemy wybierać miejsca odosobnione, poza głównymi szlakami turystycznymi, gdzie zwykle kąpieliska nad rzekami i jeziorami nie są strzeżone. Dlatego tak ważna jest edukacja w zakresie bezpieczeństwa nad wodą.

Polakom nad wodą brakuje wyobraźni, do tego często dochodzi brawura po spożyciu alkoholu. **Osoby nietrzeźwe i pod wpływem środków odurzających stanowiły w 2019 roku 22% wszystkich utonięć.**

- *Większość osób, które w zeszłym roku utonęły, to mężczyźni (89%). Do wypadków najczęściej dochodziło nad jeziorami i rzekami; łącznie 239 ofiar. Rzadziej utonięcia zdarzały się nad stawami i zalewami. A nad Bałtykiem – wbrew pozorom – odnotowano niewiele, bo 21 ofiar śmiertelnych. Warto zwrócić uwagę na wiek osób, które utonęły – większość stanowiły osoby powyżej 50. roku życia – zaznacza podkom. Kinga Czerwińska, oficer prasowy Komisariatu Rzecznego Policji w Warszawie.*

### Bez promili, Moi Mili

Odpowiedzią na te czarne statystyki jest kampania społeczna „Pływam bez promili”. W tym roku startuje już po raz 14. a będzie jej towarzyszyć hasło „Bez promili, Moi Mili”. Akcja propaguje zasady bezpiecznego korzystania z wypoczynku nad wodą i przestrzega przed łączeniem kąpeli 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 bardzo potrzebna akcja, która zwraca uwagę na to, jak ważne jest bezpieczeństwo nad wodą. Podczas wakacji często zapominamy o zagrożeniach, które niesie ze sobą brak odpowiedzialności i zbyt luźne podejście do kwestii bezpieczeństwa. Chcemy się wyluzować, pijemy alkohol, który zaburza naszą ocenę sytuacji. Skutki mogą być tragiczne, dlatego tak ważna jest edukacja w tej kwestii. Warto podkreślić, że alkohol to zawsze alkohol, bez względu na rodzaj trunku, w którym się znajduje.– mówi Filip Orłowski, instruktor ratownictwa, wicemistrz Europy w ratownictwie wodnym.*

O tym, jak istotne jest świadome uprawianie sportu bez promili, mówi ambasador akcji **Maks Żakowski**, mistrz Polski w kitesurfingu:

- *Woda jest niebezpiecznym żywiołem, do którego trzeba podchodzić z dużym respektem. Każda, nawet najmniejsza ilość alkoholu sprawia, że zmienia się nasza percepcja i może dojść do tragedii. Z wodą jestem związany na co dzień, dlatego wiem, jak ważne jest bezpieczeństwo i zachowanie zdrowego rozsądku. Świadomość na temat odpowiedzialnego korzystania z wypoczynku nad wodą i bezpiecznych kąpeli jest w społeczeństwie coraz większa, ale niestety odbiega od poziomu europejskiego. Kilkadziesiąt dni w roku spędzam na różnych europejskich plażach, niestety muszę stwierdzić, że*

to na naszym wybrzeżu byłem świadkiem największej liczby nieodpowiedzialnych zachowań związanych z alkoholem i wodą.

Jego zdanie podziela **Agnieszka Kobus-Zawojska**, brązowa medalistka igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro w wioślarstwie, która również została ambasadorką kampanii „Pływam bez promili”.

- *Musimy pamiętać, że najważniejszy jest zdrowy rozsądek, pokora i samokontrola. Wystarczy pamiętać o kilku podstawowych zasadach bezpieczeństwa, aby nasz urlop nie zmienił się w tragedię. Przede wszystkim nad wodą ograniczymy spożycie alkoholu, bo to najczęściej brawura po jego nadmiernym spożyciu prowadzi do wypadków.*

Ambasadorką „Pływam bez promili” została też **Marta Walczykiewicz** - kajakarka, srebrna medalistka igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro, wielokrotna mistrzyni Polski i świata. To niezwykle ważne, że dwie medalistki olimpijskie uprawiające sporty wodne przyłączyły się do promowania naszej akcji.

- *W Polsce kajaki są bardzo popularne, to bardzo przyjemna i niedroga forma rekreacji. Niestety wiele osób korzysta z nich po spożyciu alkoholu, co jest nie tylko bardzo niebezpieczne, ale również grozi mandatem. Edukacja w zakresie świadomego i bezpiecznego uprawiania sportu nad wodą jest bardzo ważna. Pamiętajmy o podstawowych zasadach zachowania nad wodą, bądźmy odpowiedzialni za życie i zdrowie swoje i innych. Przede wszystkim: „Bez promili, Moi Mili!” – przypomina Marta Walczykiewicz.*

## Bezpieczeństwo nad wodą

Dzięki akcji „Pływam bez promili” świadomość na temat odpowiedzialnego wypoczynku nad wodą ciągle rośnie, jednak najważniejsza jest zmiana naszego sposobu myślenia.

- *Przede wszystkim będąc nad wodą, zrezygnujmy z alkoholu. Bawmy się w sposób bezpieczny i odpowiedzialny. Udane wakacje to bezpieczne wakacje i właśnie takiego wypoczynku życzyłbym każdemu – mówi **Andrzej Szumowski**, prezes Stowarzyszenia Polska Wódka, które jest organizatorem kampanii.*

Aby wypoczynek nie zmienił się w tragedię, wystarczy zabrać ze sobą nad wodę zdrowy rozsądek, obserwować zmiany pogody i przestrzegać kilku prostych zasad bezpieczeństwa:

## ZASADY BEZPIECZEŃSTWA NAD WODĄ

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <b>NIE WCHODŹ DO WODY PO SPOŻYCIU ALKOHOLU</b><br>             | <b>WYBIERAJ KĄPIELISKA STRZEŻONE</b><br>                     | <b>PRZESTRZEGAJ PRZEPISÓW – ZNAKÓW ZAKAZU I OSTRZEGAWCZYCH</b><br>                   |  |
| <b>NAUCZ SIĘ PLYWAĆ, DOSKONAŁ TĘ UMIEJĘTNOŚĆ</b><br>           | <b>NA OTWARTE WODY WYPŁYWAJ TYLKO Z ASEKURACJĄ</b><br>       | <b>PAMIĘTAJ, ŻE DNO MORSKIE I RZECZNE MOŻE SIĘ ZMIENIAĆ</b><br>                      |  |
| <b>NIE SKACZ – SZCZEGÓLNI NA GŁOWĘ – DO NIEZNANEJ WODY</b><br> | <b>PŁYWAJ Z PRADEM, NIE POD PRĄD</b><br>                     | <b>DO WODY WCHODŹ POWOLI, STOPONIOWO PRYZWYCZAJ CIAŁO DO NIŻSZEJ TEMPERATURY</b><br> |  |
| <b>NIE PŁYWAJ BEZPOŚREDNIO PO POSILKU</b><br>                  | <b>PODZAS BURZY NIE PRZEBYWAJ W WODZIE ANI NA WODZIE</b><br> | <b>PILNUJ KĄPIĄCYCH SIĘ MAŁYCH DZIECI</b><br>   | <b>PODZAS ŁOWIENIA RYB UŻYWAJ KAMIZELKI ASEKURACYJNEJ LUB RATUNKOWEJ</b><br> |

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

- **Marta Walczykiewicz** - kajakarka, srebrna medalistka igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro (2016), wielokrotna mistrzyni Polski i świata,
- **Maks Żakowski** – mistrz Polski w kitesurfingu,
- **Agnieszka Kobus-Zawojska** – brązowa medalistka igrzysk olimpijskich w Rio de Janeiro (2016) w wioślarstwie,
- **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,
- **Anna Dowgiert** – pływaczka specjalizująca się w stylu motylkowym i dowolnym (na krótkich dystansach). Uczestniczka igrzysk olimpijskich w Londynie (2012) i Rio de Janeiro (2016). Żołnierz Wojska Polskiego,
- **Karolina Wolińska** – pierwsza w historii sześciokrotna mistrzyni Polski w surfingu,
- **Aleksander Doba** – kajakarz, Podróżnik 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,
- **Andrzej Markowski** – psycholog ruchu drogowego,
- **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 licznych plakatów sztuk teatralnych i filmów,
- **Rafał Chwałkowski** – Salwatorianin, ratownik WOPR,
- **Dr hab. Dariusz Skalski** – ekspert w zakresie ratownictwa wodnego, profesor Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku,
- **Dr Piotr Lizakowski** – ekspert w zakresie bezpieczeństwa zdrowotnego, wykładowca Akademii Marynarki Wojennej w Gdyni.

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, Fundacji Ratownictwa i Sportów Wodnych Rescuehouse i 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 2020 roku jest prowadzona po raz czternasty.

Więcej informacji na portalu społecznościowym [www.facebook.com/plywambezpromili](https://www.facebook.com/plywambezpromili)

### Kontakt dla mediów i partnerów:

Karolina Kowalska | 500 466 188 | e-mail: [karolina@keypr.pl](mailto:karolina@keypr.pl)

Dorota Antochów | 500 288 303 | e-mail: [dorota.antochow@pva.org.pl](mailto:dorota.antochow@pva.org.pl)