

BEZPIECZNIE NAD WODĄ

Zbliżają się wakacje, czas wyjazdów, przygód i beztroskiej zabawy. W tym okresie należy szczególnie pamiętać o przestrzeganiu zasad bezpieczeństwa. Ciepłe dni sprzyjają spędzaniu wolnego czasu nad wodą. Pamiętajmy, że bezpieczeństwo nasze i naszych dzieci zależy w dużej mierze od nas samych. Przestrzegajmy podczas wypoczynku nad wodą podstawowych zasad. Planując wypoczynek, zapoznaj się z poniższymi radami i wskazówkami, które pozwolą Ci uniknąć niepotrzebnej tragedii oraz spędzić bezpiecznie wakacje i czas wolny.

PAMIĘTAJ!



**PŁYWAJ TYLKO W MIEJSCACH STRZEŻONYCH,
OZNACZONYCH ZNAKAMI I TABLICAMI**



**NIE PŁYWAJ OBOK STATKÓW, BAREK I ŁODZI MOTOROWYCH,
W POBLIŻU ŚLUZ I ZAPÓR WODNYCH**



**NIE PŁYWAJ W MIEJSCACH, GDZIE JEST DUŻO WODOROSTÓW, WYSTĘPUJĄ
ZAWIROWANIA WODY LUB ZIMNE PRĄDY**



NIE PRZECENIAJ SWOICH UMIEJĘTNOŚCI PŁYWACKICH



NIE SKACZ DO WODY W MIEJSCACH NIEZNANYCH



NIE PŁYWAJ W WODZIE O TEMPERATURZE NIŻSZEJ NIŻ 14° C



**NIE WCHODŹ DO WODY BEZPOŚREDNIO PO POSIŁKU
– ZIMNA WODA MOŻE DOPROWADZIĆ DO BOLESNEGO SKURCZU**

NIE PŁYWAJ NA CZCZO

NIE PŁYWAJ W CZASIE BURZY, MGŁY CZY PORYWISTEGO WIATRU

NIE BAW SIĘ W PRZYTAPIANIE, SPYCHANIE DO WODY ITP.

NIGDY NIE PŁYWAJ PO SPOŻYCIU ALKOHOŁU

WIDZĄC ZAGROŻENIE, WZYWAJ POMOC



WAŻNE!

112
NUMER
ALARMOWY

997
POLICJA

998
STRAŻ
POŻARNA

999
POGOTOWIE
RATUNKOWE

Wzory znaków zakazu, ostrzegawczych i informacyjnych

WZORY ZNAKÓW

I. ZNAKI ZAKAZU



KĄPIEL
WZBRONIONA



KĄPIEL WZBRONIONA
- SZLAK ŻEGLOWNY



KĄPIEL WZBRONIONA
- MOST



KĄPIEL WZBRONIONA
- SPIĘTRZENIE WODY



KĄPIEL WZBRONIONA
- WODA SKAŻONA



KĄPIEL WZBRONIONA
- WODA PITNA



KĄPIEL WZBRONIONA
- HODOWLA RYB



SKAKANIE DO WODY
WZBRONIONE



STREFA
CISZY

II. ZNAKI OSTRZEGAWCZE



WIRY



NIEBEZPIECZNA
GŁĘBOKOŚĆ WODY



ZIMNA WODA



NAGŁY USKOK



PALE



SKAŁY PODWODNE



KAMIENISTE DNO



SIECI RYBACKIE



WODOROSTY

III. ZNAKI INFORMACYJNE



PLAŻA STRZEŻONA



PUNKT MEDYCZNY



TELEFON

UWAGA !!!

**NIE WOLNO SIE KĄPAĆ W PORTACH, NA PRZYSTANI, PRZY ZAPORACH, MOSTACH, W UJĘCIACH
WODY PITNEJ, STAWACH HODOWLANÝCH CZY BASENACH PRZECIWPOŻAROWYCH**

KIEDY SIĘ KĄPAĆ

- ◆ gdy woda ma powyżej 18°C,
najlepsza temperatura to 22 – 25°C
- ◆ gdy temperatura powietrza jest wyższa
od temperatury wody o 4 – 5°C
- ◆ gdy jesteś wypoczęty
- między kolejnymi kąpielami
rób dłuższe przerwy na wypoczynek
- ◆ gdy ratownik wywiesza białą flagę

25°C



PAMIĘTAJ !!!

Dzieci poniżej 7 roku życia
korzystają z kąpieli,
tylko pod opieką rodziców
lub opiekunów.

Nie wchodź do wody
sam i bez asekuracji.

KIEDY **NIE NALEŻY** WCHODZIĆ DO WODY

- ◆ gdy wywieszona jest czerwona flaga
- ◆ gdy jesteś zmęczony lub źle się czujesz
- ◆ gdy jest ci zimno
- ◆ po dłuższym przebywaniu na słońcu
- ◆ po zjedzeniu obfitego posiłku lub, gdy jesteś głodny
- ◆ kiedy woda ma temperaturę poniżej 14°C
- ◆ po zmroku, późnym wieczorem
- ◆ gdy nadchodzi burza
- ◆ gdy fala przekracza 70 cm
- ◆ gdy występują silne prądy

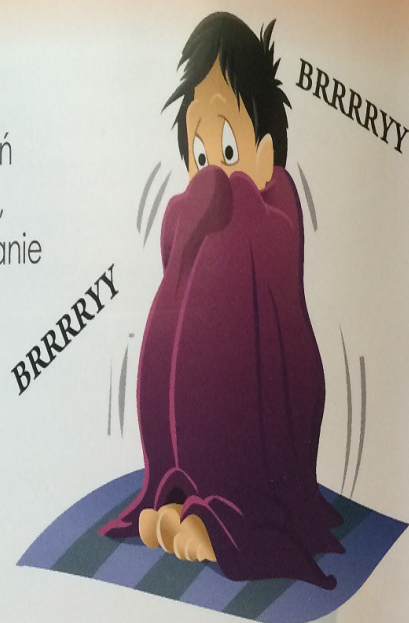


PAMIĘTAJ !!!

Wywieszona na maszcie **czerwona flaga**, oznacza bezwzględny zakaz kąpieli

JAK POMÓC SOBIE SAMEMU

- ♦ **wychłodzenie**
wykonaj kilka prostych ćwiczeń gimnastycznych, załóż suche ubranie



- ♦ **przegrzanie**
skorzystaj z chłodnego natrysku, jeśli go nie ma schłódź wodą kark, klatkę piersiową i głowę, przenieś się w zacienione miejsce, pij dużo płynów
- ♦ **wyczerpanie sił** – połóż się na wodzie na plecach, oddychaj miarowo. Staraj się zachować spokój. Poproś o pomoc współuczestników kąpieli.

JAK POMÓC SOBIE SAMEMU

- ♦ **skurcze mięśni**
przyjmij wygodną pozycję, staraj się rozciągnąć mięsień i rozmasować bolące miejsce



- ♦ **zachłyśnięcie wodą** - utrzymuj twarz nad powierzchnią wody w pochyleniu ciała do przodu, staraj się opanować kaszel i wyrównać oddech. Jak najszybciej wyjdź z wody i odpocznij.

- ♦ **zaplątanie w wodorosty** - spokojnie połóż się na wodzie na plecach i staraj się, unikając gwałtownych ruchów, usunąć wodorosty. Pamiętaj aby utrzymywać jak najbardziej poziomą pozycję ciała.

