

BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ I W WODZIE



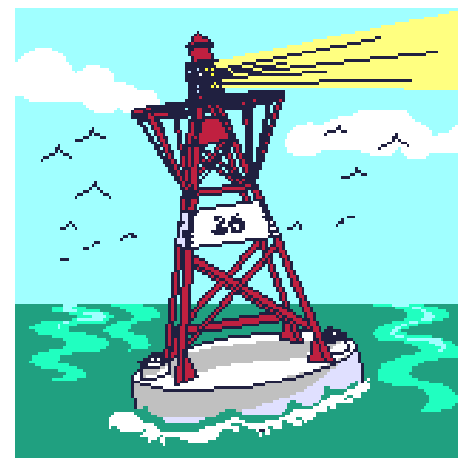
PAMIĘTAJ!

- ❖ *kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników wodnych,*
- ❖ *stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników,*
- ❖ *korzystaj z urządzeń oraz sprzętu pływającego znajdującego się na terenie kąpieliska lub basenu zgodnie z regulaminem*



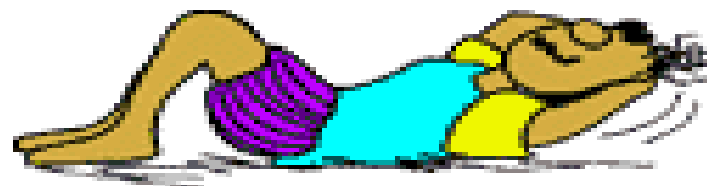
GDZIE NIE NALEŻY SIĘ KĄPAĆ

- ❖ w miejscach nie strzeżonych przez ratowników wodnych,
- ❖ przy falochronach,
- ❖ przy zaporach wodnych i mostach,
- ❖ w stawach hodowlanych i basenach przeciwpożarowych,
- ❖ w pobliżu kanałów ściekowych,
- ❖ na trasach żeglugowych, w portach i przystaniach wodnych,
- ❖ w miejscach o bagnistym dnie i nieregularnych wysokich brzegach



PRZED ROZPOCZĘCIEM KAPIELI

- ❖ wykonaj kilka podstawowych ćwiczeń np. skłony, przysiady lub pompki,
- ❖ w wodzie zanurzaj się stopniowo. Nie skacz do wody,
- ❖ Schłódź wodą twarz, kark oraz okolice klatki piersiowej.



KIEDY NIE NALEŻY SIĘ KĄPAĆ

- ❖ 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,
- ❖ gdy woda ma temperaturę poniżej 14°C,
- ❖ po zmroku , późnym wieczorem,
- ❖ gdy nadchodzi burza,
- ❖ gdy fala przekracza 70 cm,
- ❖ gdy występują silne prądy.



KIEDY NALEŻY WYJŚĆ Z WODY

- ❖ kiedy ratownik wodny wzywa do wyjścia z wody lub wywiesza czerwona flagę,
- ❖ gdy jest Ci zimno i masz dreszcze,
- ❖ zawsze gdy odczuwasz zmęczenie lub doznałeś skurczu mięśni,
- ❖ gdy nastąpiło pogorszenie pogody.

