

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 kąpieli:

- wykonaj kilka podstawowych ćwiczeń np. skłony, przysiady lub pompki,
- w wodzie zanurzaj się stopniowo, nie skacz do wody,
- schłodź 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.