



# Zasady bezpiecznej kąpieli

Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, tam gdzie jest obecny ratownik WOPR

Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym przebywasz i stosuj się do uwag i zaleceń ratownika

Nie pływaj w wodzie o temp. poniżej 14 st. (optymalna temperatura to 22-25 stopni)

Nie pływaj w czasie burzy i mgły, kiedy mocno spada widoczność i wieje porywisty wiatr

Nie skacz rozgrzany do wody. Schłodź nią najpierw klatkę piersiową, szyję i nogi - unikniesz wstrząsu termicznego

Nie pływaj w miejscu, gdzie jest dużo wodorostów

Nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Skok „na główkę” w takich miejscach może się skończyć tragicznie.

Nie baw się w „przytapienie” innych kąpiących, spychanie z pomostu, czy materaca

Pamiętaj, że materac nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak np. dmuchane koło

Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu

