



Dekalog plażowicza

Chroń swoje ciało

przed promieniowaniem UV w słoneczny dzień

Używaj kremów z filtrem, noś nakrycie głowy, koszulkę z długim rękawem i spodnie z długimi nogawkami. Największe natężenie promieni UV jest między godzinami 11 a 15.

Pomóż dotrzeć ratownikom do innych poszkodowanych

Nie rozkładaj swojego ręcznika w odległości mniejszej niż 5 metrów od brzegu. Będąc świadkiem, poszkodowanym przełącz swoje dane ratownikom lub policjantom.

Dbaj o środowisko

Nie zanieczyszczaj ani nie zaśmiecaj wody oraz plaży. Swoje śmieci wyrzuć do kosza na plaży lub przy parkingu.

Miej respekt do wody

Poinformuj znajomych kiedy wchodzisz i wychodzisz z wody, unikaj odpływania daleko od brzegu bez zabezpieczenia (boja).

Pływaj w bezpiecznej odległości

od innych użytkowników aktywności wodnej. Pływacy nie powinni pływać w tym samym miejscu i czasie co motorówki, skutery i surferzy.

Oceń warunki atmosferyczne przed wejściem do wody

Nie wchodź do wody gdy są duże fale, gdy zbliża się burza lub po zmroku.

Nigdy nie wchodź do wody po alkoholu lub zażyciu innej substancji psychoaktywnej

Alkohol, narkotyki czy dopalacze osłabiają organizm, spowalniają reakcje obronne, ograniczają koordynację ruchową.

Jeżeli jesteś rozgrzany

wchodź do wody powoli, stopniowo. Kiedy będzie ci zimno lub poczujesz się słabiej, natychmiast wyjdź z wody, wytrzyj się do sucha.

Nie skacz do wody o nieznannej głębokości

Nie skacz z pomostów, materacy, wysokiego brzegu. Skokiem towarzyszy duże ryzyko urazu kręgosłupa. Nie nurkuj w miejscach, gdzie znajdują się zatopione obiekty.

Kąp się w miejscach bezpiecznych, przeznaczonych do kąpielii

Pływaj przy lub na kąpielisku pomiędzy czerwonymi i żółtymi bojami. Nie wchodź do wody jeżeli widzisz czerwoną flagę (kąpiel jest zabroniona).