

BEZPIECZNA WODA - broszura

Zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w wodzie i na wodzie.

Egzemplarz BEZPŁATNY.

CO ZABRAĆ ZE SOBĄ NAD WODĘ?

- strój kąpielowy
- ręcznik
- czepek - obowiązkowo jeśli korzystamy z basenu
- okulary do pływania i klapki
- ubranie na zmianę
- nakrycie głowy
- sprzęt asekuracyjny dla początkujących, np. koło ratunkowe, deskę do pływania, rękawki
- krem lub olejek z filtrem do opalania
- wodę do picia i jedzenie

Przed korzystaniem z kąpeli, koniecznie zapoznaj się z regulaminem obowiązującym na danym akwenuie.

PAMIĘTAJ!

- kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników wodnych
- stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników wodnych
- nie zakłócaj wypoczynku i kąpeli innych osób
- nie hałasuj
- nie zaśmiecaj terenu
- nie wszczynaj fałszywych alarmów
- nie skacz do nieznannej i płytkiej wody
- nie kąp się sam
- korzystaj z urządzeń oraz sprzętu pływającego znajdujących się na terenie kąpieliska lub basenu zgodnie z regulaminem
- woda, nawet ta pozornie najspokojniejsza, może nagle stać się groźnym, niebezpiecznym żywiołem
- zdecydowana większość utonięć jest rezultatem lekkomyślności i brawury ludzi

GDZIE WOLNO SIĘ KĄPAĆ

- Strefa dla nieumiejących pływać oznaczona jest bojami koloru czerwonego. Głębokość wody wynosi w tym miejscu do 120 cm. Za tą strefą znajduje się „pas bezpieczeństwa” szerokości 5 m o maksymalnej głębokości do 130 cm
- Za strefą dla nieumiejących pływać znajduje się strefa dla umiejących pływać, oznaczona bojami koloru żółtego, o maksymalnej głębokości do 4 m. Z tej strefy korzystają jedynie dobrzy pływacy.

Nie wypływaj poza kąpielisko!!!

GDZIE NIE NALEŻY SIĘ KĄPAĆ

- w miejscach niestrzeżonych 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 nieregulowanych wysokich brzegach

KIEDY SIĘ KĄPAĆ

- gdy woda ma powyżej 18°C, najlepsza temperatura to 22 - 25°C
- gdy jesteś wypoczęty
- między kolejnymi kąpielami rób dłuższe przerwy na wypoczynek
- gdy ratownik wodny wywiesza białą flagę

PAMIĘTAJ !!!

Dzieci poniżej 7 roku życia korzystają z kąpeli, tylko pod opieką rodziców lub opiekunów!

PRZED ROZPOCZĘCIEM KĄPIELI

- wykonaj kilka podstawowych ćwiczeń np. skłony, przysiady, pompki
- schłodź wodą twarz, kark oraz okolice klatki piersiowej.

PAMIĘTAJ!

W wodzie zanurzaj się stopniowo. Nie skacz do wody.

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 kąpeli!

KIEDY NALEŻY SZYBKO WYJŚĆ Z WODY

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

PAMIĘTAJ !!!

Wykonuj polecenia ratownika wodnego

BEZPIECZNE OPALANIE

- przed opalaniem zabezpiecz skórę kremem lub olejkiem z filtrem
- korzystaj z przykrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych
- staraj się opalać w ruchu, np. grając w piłkę lub pływając

- jeśli opalasz się po raz pierwszy skróć czas przebywania na słońcu do minimum
- nie opalaj się w godzinach szczególnie silnego nasłonecznienia - w południe
- pij dużo płynów
- po kąpeli słonecznej a przed wejściem do wody schłódź ciało wodą
- nie plażuj na wydmach i na pomostach

JAK POMOC 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 kąpeli.
- **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.
- **Zapłątanie 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

Pływaku młody NIGDY NIE SKACZ NA GŁOWĘ do nieznanej wody.

Zdrowie masz jedno.

Lekkomyślność i brawura mogą doprowadzić do tragedii.

PIERWSZA POMOC W PRZYPADKU OMDLENIA

- ułożyć poszkodowanego na plecach z nogami lekko uniesionymi do góry
- umożliwić poszkodowanemu swobodny dostęp świeżego powietrza
- stosować zimne okłady na głowę
- podawać chłodne napoje
- powiadomić o zdarzeniu ratownika wodnego lub odpowiednie służby (999, 998, 997, 112)

KORZYSTANIE ZE SPRZĘTU PŁYWAJĄCEGO

- korzystaj tylko ze sprawnego sprzętu wodnego
- zawsze zakładaj kamizelkę ratunkową
- unikaj akwenów na których występują liczne przeszkody wodne, ostre kamienie, zwalone pnie drzew po zakończonym pływaniu na sprzęcie wodnym, przycumuj go i umyj

NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH

- 112 – europejski numer alarmowy
- 999 – pogotowie ratunkowe
- 998 – straż pożarna
- 997 – policja

ZASADY WZYWANIA POMOCY

1. przedstaw się,
2. podaj numer telefonu, z którego dzwonisz
3. podaj adres miejsca w którym się znajdujesz oraz punkty charakterystyczne

4. opisz przebieg wypadku
5. opisz stan i liczbę ofiar wypadku
6. poczekaj aż dyżurny zada Ci wszystkie niezbędne pytania i zakończy rozmowę

Nigdy nie przerywaj rozmowy pierwszy!

Bezpieczna woda – wersja zimowa

Pamiętaj! Wchodząc na zamrożony zbiornik wodny zawsze ryzykujesz.

Tylko dobrze zorganizowane i nadzorowane lodowisko gwarantuje bezpieczną zabawę.

GDY LÓD SIĘ POD TOBĄ ZAŁAMIE

- zachowaj spokój
- unikaj gwałtownych ruchów
- za wszelką cenę staraj się nie wpłynąć pod lód - to szczególnie ważne w przypadku zamrożonych wód płynących: rzek i kanałów o silnym nurcie
- rozłóż szeroko ręce, zwiększając kontakt z pokrywą lodową
- staraj się wydostać z wody, ostrożnie podciągając się na rękach
- w lodowatej wodzie możesz przebywać jedynie kilka minut - dłuższa kąpiel grozi nadmiernym wychłodzeniem organizmu
- gdy wydostaniesz się na powierzchnię lodu, poruszaj się w kierunku brzegu w pozycji leżącej tak, aby zmniejszyć nacisk na lód
- cały czas staraj się wzywać pomoc

Akcja informacyjno-edukacyjna

Ministerstwo Rozwoju

www.gov.pl/rozwoj

Ministerstwo Edukacji Narodowej

www.wypoczynek.men.gov.pl

Ministerstwo Zdrowia

www.mz.gov.pl

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

www.mswia.gov.pl

Komenda Główna Policji

www.policja.pl

Centrum Turystyki Wodnej Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego

www.polskieszlakiwodne.pl