

#Bezpieczni na plaży

ZŁOTE ZASADY

- Stosuj kremy z odpowiednim filtrem podczas przebywania na plaży.
- Pływaj tylko w wyznaczonych miejscach - kąpieliskach, miejscach okazjonalnie wykorzystywanych do kąpieli.
- Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, z którego korzystasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
- Przed kąpielą zmocz całe ciało wodą - pozwoli to uniknąć wstrząsu termicznego.
- Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich.
- Nie skacz do wody. Szczególnie niebezpieczne są skoki "na główkę".
- Nie pływaj na czczo i bezpośrednio po posiłku.
- Nie pływaj po alkoholu ani żadnych używkach.
- Nie pływaj podczas złych warunków atmosferycznych (burza, mgła, porywisty wiatr) oraz po zmroku.
- Nie pozwalaj dzieciom na samodzielną kąpiel.
- Po skończonej kąpeli przebierz się w suche ubranie, nie przebywaj w mokrych rzeczach na wietrze.
- Na łódce, kajaku, motorówce itp. pływaj w kamizelce ratunkowej.

