Akcja informacyjno-edukacyjna

www.gov.pl/sport



BEZPIECZNA WODA

Zasady bezpiecznego zachowania nad wodą, w wodzie i na wodzie

Egzemplarz BEZPŁATNY

Ministerstwo Sportu i Turystyki

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

POLICJA

POLSKA ORGANIZACJA TURYSTYCZNA

Ministerstwo Zdrowia

PTTK TW

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 kąpieli,

koniecznie zapoznaj się z regulaminem

obowiązującym
na danym akwenie



Wykonuj polecenia Ratownika Wodnego

PAMIĘTAJ!

- kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników wodnych
- stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników wodnych





- nie zakłócaj wypoczynku i kąpieli innych osób
- nie hałasuj
- nie zaśmiecaj terenu
- nie wszczynaj fałszywych alarmów
- nie skacz do nieznanej 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

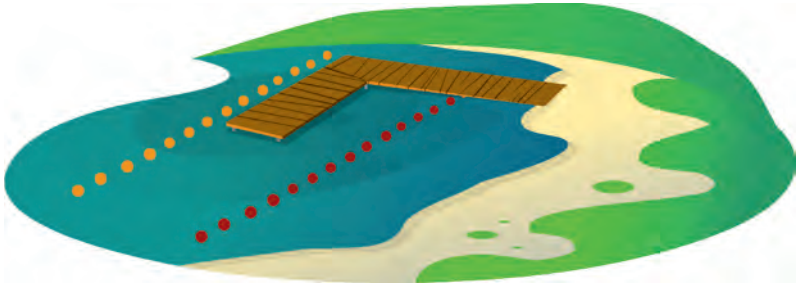


- strefa dla nieumiejących pływać oznaczona jest bojami koloru czerwonego

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 nieuregulowanych 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

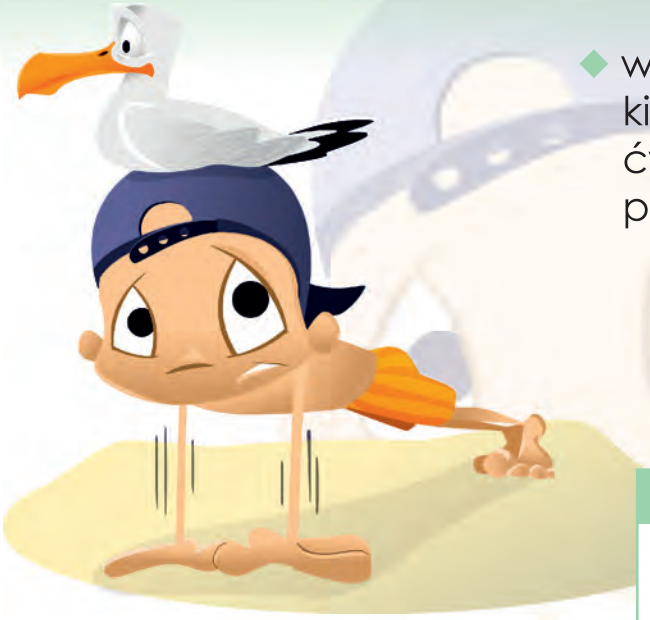


PAMIĘTAJ !!!

Dzieci poniżej 7 roku życia
korzystają z kąpieli,
tylko pod opieką rodziców
lub opiekunów.

Nie wchodź do wody sam i bez asekuracji.

PRZED ROZPOCZĘCIEM KĄPIELI



- wykonaj kilka podstawowych ćwiczeń np. skłony, przysiady, pompki

PAMIĘTAJ !!!

W wodzie zanurzaj się stopniowo. Nie skacz do wody.



- schłódź wodą twarz, kark oraz okolice klatki piersiowej

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 kąpieli

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 nagłe 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 kąpieli słonecznej a przed wejściem do wody schłodź ciało wodą
- nie plażuj na wydmach i na pomostach

JAK POMÓC 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 kąpieli.

JAK POMÓC SOBIE SAMEMU



- **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.

- **zaplątanie 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 prowadzić 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 itp...

- po zakończonym pływaniu na sprzęcie wodnym, przycumuj go i umyj



WZORY ZNAKÓW

I. Znaki zakazu



Kąpiel zabroniona



Kąpiel zabroniona - szlak żeglowny



Kąpiel zabroniona - most



Kąpiel zabroniona - spiętrzenie wody



Kąpiel zabroniona - woda skażona



Kąpiel zabroniona - woda pitna



Kąpiel zabroniona - hodowla ryb



skakanie do wody zabronione

UWAGA

Nie wolno kąpać się w portach, na przystani, przy zaporach, w ujęciach wody pitnej, stawach hodowlanych czy basenach przeciwpożarowych

WZORY ZNAKÓW

III. Znaki informacyjne



skały podwodne



zimna woda



pale



wodorosty



wiry



niebezpieczna głębokość wody



kamieniste dno



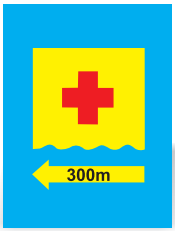
sieci rybackie



nagły uskok



plaża strzeżona



punkt medyczny



telefon



II. Znaki nakazu



nakaz zakładania kamizelek ratunkowych



nakaz ustawicznego nadzoru nad dziećmi

NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH

EUROPEJSKI numer alarmowy

112



Pogotowie Ratunkowe 999

Straż Pożarna 998

Policja 997

ZASADY WZYWANIA POMOCY

- przedstaw się
- podaj numer telefonu, z którego dzwonisz
- podaj adres miejsca w którym się znajdujesz oraz punkty charakterystyczne
- opisz przebieg wypadku
- opisz stan i liczbę ofiar wypadku
- poczekaj aż dyżurny zada Ci wszystkie niezbędne pytania i zakończy rozmowę




BEZPIECZNA
WODA
Pamiętaj!
Wchodząc na zamarznięty
zbiornik wodny
zawsze ryzykujesz!
Tylko dobrze zorganizowane i nadzorowane
lodowisko gwarantuje bezpieczną zabawę

Gdy lód się pod tobą załamie

PAMIĘTAJ

- zachowaj spokój
- unikaj gwałtownych ruchów
- za wszelką cenę staraj się nie wpłynąć pod lód – to szczególnie ważnie w przypadku zamarzniętych 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



BEZPIECZNA WODA

Akcja informacyjno-edukacyjna

- **Ministerstwo Sportu i Turystyki**
  www.gov.pl/sport
- **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



realizacja
DJ PRESS
www.djpress.pl