

Jak bezpiecznie wypoczywać nad wodą

O czym trzeba pamiętać przed wejściem do wody?

- Stosuj środki kosmetyczne, które chronią Twoją skórę przed nadmiernym działaniem słońca i wody.
- Wchodząc do wody zanurzaj się powoli tak, aby organizm miał czas na przystosowanie się do niższej temperatury. Przy szybkim zanurzeniu możesz narazić się na szok termiczny.

Gdzie i kiedy można pływać?

- Pływaj tylko w kąpieliskach i pływalniach, na których pracują ratownicy.
- Zwróć uwagę na flagi przy kąpielisku. Każda z nich coś oznacza i pojawia się dla Twojego bezpieczeństwa. Pamiętaj widząc białą flagę, możesz wejść do wody, czerwona oznacza bezwzględny zakaz kąpieli.



KĄPIEL ZABRONIONA



KĄPIEL DOZWOLONA

- Dzikie kąpieliska, bez właściwego zabezpieczenia służbą ratowniczą, są miejscami niebezpiecznymi.
- Pamiętaj: stawy, glinianki, zbiorniki przeciwpożarowe, śluzy, tamy, rowy melioracyjne nie są miejscami przeznaczonymi do kąpieli.
- Bardzo niebezpieczne bywają także rzeki. Potrafią często zmieniać swoje dno i wraz z nurtem niosą niebezpieczne przedmioty, gałęzie, które stwarzają wielkie zagrożenie. W każdej chwili mogą pojawić się wiry wciągające Cię w głęboką wodę. Zwisające nadbrzeża nad rzekami w każdej chwili mogą osunąć się do rzeki.
- Pływaj tylko w porze dziennej i w towarzystwie innych osób.
- Duże zagrożenie może stwarzać roślinność podwodna, muliste dno, podwodne pale i kamieniste ostre nagłe uskoki głębokości.
- Nie skacz do wody!!! Gładka tafla bywa zachęcająca, ale i zdradliwa. Z brzegu nie ocenisz właściwie głębokości ani budowy dna, a taki błąd może okazać się tragiczny. Skacz do wody w miejscach specjalnie do tego wyznaczonych.

Jeżeli zauważysz nietrzeźwego wchodzącego do wody lub próbującego wypłynąć jednostką pływającą – alarmuj, zawiadom odpowiednie służby, w tym Policję!!

Pływaj rozsądnie

- Bez względu na to, jak dobrze pływasz, zachowaj respekt wobec wody. Pamiętaj to niebezpieczny i nieprzewidywalny żywioł!

- Wypływając pamiętaj, że czeka Cię jeszcze droga powrotna do brzegu. Zachowaj siły! Powrót może być bardziej męczący.
- Nigdy nie popisuj się wygłupiając w wodzie. Brawura jest często przyczyną nieszczęśliwych wypadków.
- Nie pływaj na szlakach żaglowych, na których odbywa się ruch statków, motorówek i skuterów wodnych.
- Pływaj z dala od budowli hydrotechnicznych takich jak jazy, tamy, śluzy itp.

Wypływając łódką, kajakiem, rowerem wodnym, żaglówką...

- Sprawdź ogólny stan techniczny, tzn.: Czy w środku nie ma wody? / Czy nie ma dziur i połamanych elementów kadłuba? / Czy wiosła są całe i sprawne? / Czy występujące elementy sterowe są sprawne? / Czy żagle i inny osprzęt są całe i sprawne?
- Upewnij się czy sprzęt ratunkowy taki jak: koło ratunkowe, kamizelki ratunkowe, kamizelki asekuracyjne i inny jest na wyposażeniu, nieuszkodzony i z atestem? np : czy kamizelka ratunkowa zgodnie z adnotacją wagową zamieszczoną na niej odpowiada Twojej wadze?
- Czy osoby, które bierzesz na pokład potrafią pływać? – w przeciwnym razie **OBOWIĄZKOWO** mają zapiąć kamizelki ratunkowe na sobie! / Czy trasę pływania, którą wybrałeś jesteś w stanie pokonać o własnych siłach? /

W przypadku wywrotki dopilnuj !!!

Aby wszyscy członkowie załogi trzymali się wywróconej jednostki i nikt nie próbował płynąć w kierunku do brzegu – nawet jeżeli wydaje się, że jest on blisko).

Udzielając pomocy innym:

- **Oceń sytuację!**
- **Wezwij dodatkową pomoc!**
- **Włóż kamizelkę ratunkową!**
- **W pierwszej kolejności użyj sprzętu, który znajduje się w Twoim otoczeniu (liny, wiosła, pagaje, koło ratunkowe, kamizelki ratunkowe, rzutki etc.) - podaj poszkodowanemu.**
- **Pod żadnym pozorem, jeżeli nie jesteś do tego przygotowany (właściwy strój zabezpieczający i posiadane kwalifikacje ratownicze), nie wchodź do wody!**
- **Po przejęciu poszkodowanego z wody na pokład – sprawdź czy nie ma obrażeń, zdejmij mokre ubranie i okryj suchym kocem, śpiworem lub daj suche ubranie.**

**Ponadto dbaj o czystość naszych wspólnych jezior i rzek,
pięknych brzegów i lasów, ochronę pływających ryb,
śpiewających ptaków i spacerujących zwierząt.**