**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 kąpieli, koniecznie zapoznaj się z regulaminem obowiązującym na danym akwenie.

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 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

**PAMIETAJ !!!**

**Dzieci poniżej 7 roku życia korzystają z kąpieli, 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 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 POMOC SOBIE SAMEMU

* **Wychłodzenie:** wykonaj kilka prostych ćwiczeń gimnastycznych, załóż suche ubranie
* **Przegrzanie:** skorzystaj z chłodnego natrysku, jeśli go nie ma schłodź 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.
* **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 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 zamarznięty 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 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

**Akcja informacyjno-edukacyjna**

Ministerstwo Rozwoju, Pracy i Technologii

[www.gov.pl/rozwoj](http://www.gov.pl/rozwoj)

Ministerstwo Edukacji i Nauki

[www.wypoczynek.men.gov.pl](http://www.wypoczynek.men.gov.pl)

Ministerstwo Zdrowia

[www.mz.gov.pl](http://www.mz.gov.pl)

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

[www.mswia.gov.pl](http://www.mswia.gov.pl).

Komenda Główna Policji

[www.policja.pl](http://www.policja.pl)

Centrum Turystyki Wodnej Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego

[www.polskieszlakiwodne.pl](http://www.polskieszlakiwodne.pl)