

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



Ministerstwo
Zdrowia



POLSKA
ORGANIZACJA
TURYSTYCZNA



Przed korzystaniem z kąpieli,
koniecznie zapoznaj się
z regulaminem
obowiązującym
na danym akwencie



**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 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 utonień jest rezultatem lekkomyślności i brawury ludzi



GDZIE WOLNO SIĘ KĄPAĆ



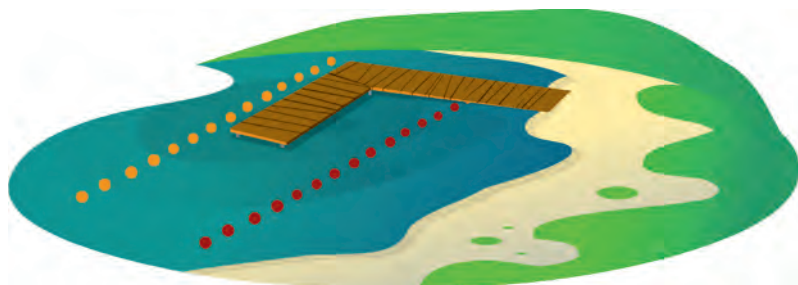
- ◆ strefa dla nieumiejących pływać oznaczona jest bojami koloru czerwonego

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 wyływaj 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 $22 - 25^{\circ}\text{C}$

◆ 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.

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 olejkami 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 kąpielii 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



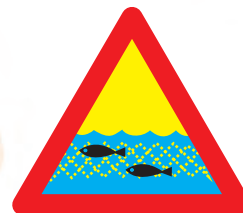
wiry



niebezpieczna
głębokość wody



kamieniste dno



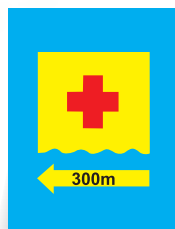
sieci rybackie



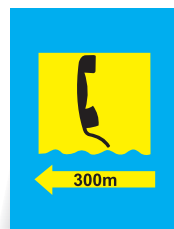
nagły uskok



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

Nigdy nie przerywaj rozmowy pierwszy!





**BEZPIECZNA
WODA**

Akcja informacyjno-edukacyjna

- ▶ **Ministerstwo Sportu i Turystyki**
www.gov.pl/sport
- ▶ **Ministerstwo Edukacji Narodowej**
www.wypoczynek.men.gov.pl
- ▶ **Ministerstwo Zdrowia**
www.gov.pl/zdrowie
- ▶ **Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji**
www.gov.pl/mswia
- ▶ **Komenda Główna Policji**
www.policja.pl
- ▶ **Centrum Turystyki Wodnej Polskiego Towarzystwa
Turystyczno-Krajoznawczego**
www.polskieszlakiwodne.pl

