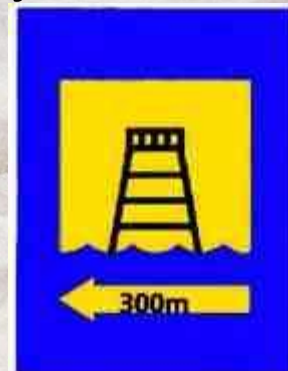


Zasady bezpieczeństwa w czasie korzystania z wody i terenów przywodnych



Zasady bezpiecznego korzystania z kąpielisk strzeżonych

- Kąp się zawsze tylko w miejscach oznakowanych, jako dozwolonych do kąpeli, strzeżonych i przeznaczonych specjalnie do tego celu, dobrze sobie znanych, w wodzie tak głębokiej i w takiej odległości od brzegu, która odpowiada realnym możliwościom pływackim, a najlepiej w obecności ratownika Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.
- Korzystaj z kąpeli w sezonie letnim, gdy temperaturą wody nie jest niższą od 14°C (dla dzieci od 18°C); najlepszą temperatura wody to od 22°C do 25°C.
- Korzystaj z kąpeli, gdy nie ma przeciwwskazań lekarskich, masz dobre samopoczucie, ciało nie jest nagrzane od słońca i nie jesteś po posiłku.



Zasady bezpiecznego korzystania z kąpielisk strzeżonych

- Wchodź do wody po uprzednim schłodzeniu (pochlapaniu) miejsc najbardziej wstrząsoroalnych, takich jak: okolice głowy, karku, serca.
- Nie skacz do nieznanego wody (najlepszym miejscem do skoków jest odpowiednio głęboki basen).
- Odpywając dalej od brzegu pamiętaj o konieczności zachowania sił na drogę powrotną.
- Nigdy nie należy przekraczać wyznaczonych na kąpielisku stref.
- Przestrzegaj bezwzględnie regulaminu kąpieliska, sygnałów i poleceń ogłaszanych przez ratowników.
- Używaj kremów z filtrami ochronnymi, kiedy kąpiesz się lub opalasz.
- Jeżeli jest wywieszona flaga czerwona, pod żadnym pozorem nie wchodź do wody (kąpiel dozwolona wyłącznie przy wywieszonej białej fladze).

Zasady bezpiecznego korzystania z kąpielisk strzeżonych



- W trakcie kąpieli nie krzycz, nie hałasuj, nie wzywaj pomocy jeśli faktycznie nie jest ona ci potrzebna.
- Jeżeli nie posiadasz karty pływackiej, możesz pływać tylko do linii żółtych bojek. Głębokość wody wynosi tam ok. 1,20-1,30 metra i jest to bezpieczne miejsce dla ciebie. Czerwone bojki wyznaczają granicę kąpieliska dla dobrych pływaków.
- Dzieci poniżej 7 roku życia mogą przebywać w wodzie wyłącznie pod opieką osoby dorosłej.
- Grupy zorganizowane przed wejściem na kąpielisko muszą zgłosić się do dyżurującego ratownika i bezwzględnie podporządkować się jego poleceniom.

Zasady bezpieczeństwa

- Nigdy nie wolno skakać do nieznannej wody, ponieważ nie wiadomo czego możemy się spodziewać pod jej lustrem.
- Nie wolno wchodzić celowo do wody w miejscach niebezpiecznych, tam gdzie według naszego rozeznania znajdują się na przykład: wiry, wodorosty, zimne prądy itp.
- Nie kąp się przy falochronach i w wodzie, z której nie ma wyjścia: baseny przeciwpożarowe, glinianki.
- Nie wolno kąpać się po zachodzie słońca, ponieważ w razie wypadku ciemność uniemożliwia udzielenie pomocy.
- Należy uważać na bezpieczeństwo dzieci przebywających nad wodą i w jej pobliżu.



Zasady bezpieczeństwa

- Nigdy nie wszczynać fałszywych alarmów.
- Nie popychać do wody osób, które się tego nie spodziewają.
- Nie biegać po pomostach, możemy potrącić znajdujące się tam osoby, a sami narazić się na uszkodzenia ciała w skutek upadku.
- Należy zawsze zapoznać się z regulaminami bezpieczeństwa obowiązującymi na kąpielisku.
- Jeżeli zdarzył się wypadek w wodzie powiadom ratownika lub osobę dorosłą.



A photograph of shallow, clear water over a sandy beach. The water is very clear, revealing the sand underneath. The surface of the water is covered in intricate, shimmering patterns of light and shadow, created by the ripples and the way light reflects off the sand. The colors range from light blue and turquoise in the upper part of the image to a pale, sandy beige in the lower part. In the center of the image, the text "ZNAKI ZAKAZU" is written in a bold, black, sans-serif font.

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



Strefa ciszy



ZNAKI OSTRZEGAWCZE



Wiry



Niebezpieczna
głębokość wody



Zimna woda



Nagły uskok



Pale



Skały podwodne




Kamieniste dno



Sieci rybackie



Wodorosty



Materiał przygotowany przez
mgr Ilonę Abramczyk - pielęgniarkę szkolną,
w ramach programu:

ZDROWY UCZEŃ