



# 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 akwencie



**REGULAMIN KĄPIELISKA**

- RATOWNIK CZUWA NAD TWYM BEZPIECZEŃSTWEM, PRZESTRZEGAJ JEGO POLECEŃ
- KĄP SIĘ TYLKO W MIEJSCACH STRZEŻONYCH
- POSTĘPUJ ZGODNIE Z REGULAMINEM KĄPIELI
- WYPADEK MOŻE NASTĄPIĆ NAWET W BARDZO PŁYTKIEJ WODZIE I BEZPIECZNYM MIEJSCU
- BEZPIECZNY WYPOCZYNEK NAD WODĄ ZALEŻY OD CIEBIE

**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 utonięć jest rezultatem lekkomyślności i brawury ludzi





# GDZIE WOLNO SIĘ KĄPAĆ

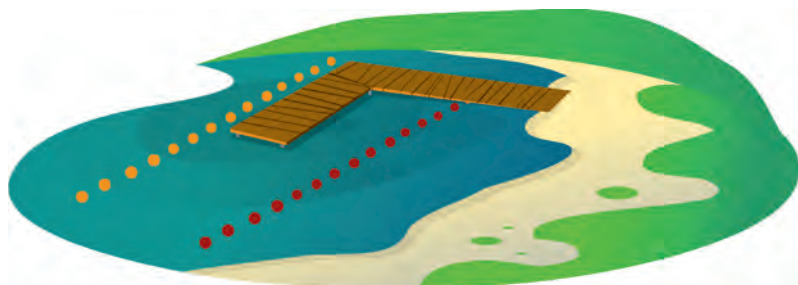


- ◆ strefa dla nieumiejących pływać oznaczona jest bojami koloru czerwonego

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 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°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.

◆ **zapląnięcie 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 nieznannej 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



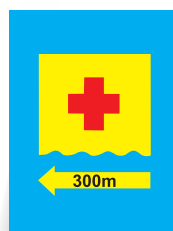
sieci rybackie



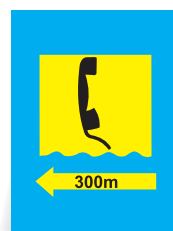
nagły uskok



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**

**Pamiętaj!**

**Wchodząc na zamrożony  
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 ważne w przypadku zamrzniętych 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](http://www.gov.pl/sport)
- ▶ **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)

