



foto: Marcin Skalski

ZASADY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA ZE SPRZĘTU PŁYWAJĄCEGO

- Nie wypływaj na zbiornik wodny będąc pod wpływem alkoholu lub gdy się źle czujesz.
- Jeśli nie posiadasz odpowiednich, wymaganych przepisami szkoleń czy kursów nie wypożyczaj sprzętu pływającego, ponieważ będziesz stwarzał zagrożenie dla siebie i innych użytkowników akwenu.
- Dowiedz się, kto z załogi potrafi pływać, a następnie przydziel odpowiedni sprzęt ratunkowy (kamizelki asekuracyjne i ratunkowe, a w przypadku kajaków, pontonów dodatkowo kaski).
- Poinformuj załogę o hipotetycznych sytuacjach (np. wypadnięcia za burtę, wywrócenia sprzętu pływającego i innych).
- Omów podstawowe manewry szczególnie, gdy płyniesz z osobami nieobytymi z żeglarstwem.
- Sprawdź stan techniczny sprzętu pływającego.
- Przestrzegaj przepisów obowiązujących na wodzie i stosuj się do rozstawionych znaków.

Stowarzyszenie Partnerstwo Północnej Jury
tel. 034 327 89 43, e-mail: ppj@janow.pl
www.jura-ppj.pl



Stowarzyszenie Partnerstwo Północnej Jury



601 100 100
numer ratunkowy nad wodą



**BEZPIECZEŃSTWO
NAD WODĄ**

foto: sxc.hu

Projekt dofinansowany ze środków
Programu Operacyjnego
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich



601 100 100
numer ratunkowy nad wodą

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA NAD WODĄ

Wypoczynek wakacyjny często kojarzymy z pobytem nad wodą, która nawet spokojna – może być bardzo niebezpieczna. Większość utonięć to skutek lekkomyślności ludzi oraz lekceważenia obowiązujących przepisów, a przede wszystkim kąpeli w miejscach niestrzeżonych. Przestrzeganie opisanych poniżej podstawowych zasad prawidłowego postępowania nad wodą umożliwi bezpieczne korzystanie z tej atrakcyjnej formy wypoczynku.

NIE SKACZ!
Płytką wyobraźnia
TO KALECTWO



Zasady bezpieczeństwa kąpeli

- Jeśli możesz nie pływaj samotnie – poproś kogoś, aby Cię obserwował w trakcie pływania.
- Nie wchodź do wody wbrew zakazowi ratownika oraz w czasie, kiedy wywieszona jest czerwona flaga.
- Nigdy nie skacz (zwłaszcza na głowę) do nieznanej wody – zawsze zbadaj głębokość wody oraz ukształtowanie dna.
- Pamiętaj! Nigdy nad wodą nie zostawiaj dzieci bez opieki.
- Bezpieczeństwo kąpiących, zwłaszcza dzieci, zwiększają dostępne pomoce typu: skrzydełka pływackie, koła nadmuchiwane itp.
- W trakcie kąpeli nie krzycz, nie wzywaj pomocy, jeśli faktycznie nie jest Ci ona potrzebna.
- Nie biegaj po pomostach – możesz potrącić znajdujące się tam osoby.
- Nie wrzucaj do wody śmieci, szkła, itp.
- Nie niszczyć urządzeń i sprzętu kąpieliska, a zwłaszcza sprzętu ratunkowego oraz znaków ostrzegających o niebezpieczeństwie.
- Zwracaj uwagę na innych kąpiących się – ktoś może potrzebować Twojej pomocy.
- Jeśli zauważysz przypadek tonięcia lub wypadek nad wodą natychmiast wezwij pomoc – powiadom Ratownika WOPR.
- Stale doskonal swoje umiejętności pływackie.

Gdzie pływać

- Najlepsze do pływania i kąpeli są miejsca odpowiednio zorganizowane i oznakowane – kąpieliska strzeżone przez służby ratownicze Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.
- Zapoznaj się i przestrzegaj zasad regulaminu kąpieliska, na którym się znajdujesz.
- Zawsze stosuj się do zaleceń ratowników WOPR, którzy pełnią dyżur na kąpielisku.
- Pływając nie oddalaj się od wyznaczonego, strzeżonego miejsca na kąpielisku.
- Jeżeli jesteś początkującym pływakiem – pływaj tylko w strefie kąpieliska ograniczonej żółtymi bojami.
- Czerwone boje wyznaczają strefę kąpieliska, z której mogą korzystać dobrzy pływacy.
- Pływając o obrębie kąpieliska, wzdłuż brzegu, jesteś stale obserwowany i zawsze możesz liczyć na pomoc ratownika.
- Uwaga! Nie wolno się kąpać w miejscach niebezpiecznych, a zwłaszcza położonych przy śluzach, mostach, budowlach



Pływaj w miejscach
do tego wyznaczonych!

wodnych, portach, zaporach, mostach, przy ujęciach wody pitnej, w stawach hodowlanych, basenach przeciwpożarowych, jak również w pobliżu szlaków żeglownych oraz w wodach o silnym zanieczyszczeniu.

- Niebezpieczne do kąpeli mogą być również miejsca gdzie występują wiry, wodorosty, zimne prądy.
- Korzystając z kąpielisk nadmorskich unikaj miejsc niebezpiecznych typu ostrogi, falochrony – możesz się tam natknąć na: gwałtowny spadek dna, wsteczne prądy, powierzchnie śliskie, porośnięte wodorostami lub pokryte ostrymi małżami.

Kiedy pływać

- Najlepiej pływaj w wodzie o temperaturze od 18°C.
- Nie wchodź do wody bezpośrednio po spożytym posiłku.
- Nie wskakuj gwałtownie do wody rozgrzany dłuższym opaleniem.
- Nie wchodź do wody po spożytym alkoholu, lub gdy się źle czujesz.
- W przypadku złego samopoczucia, uczucia zimna natychmiast wyjdź z wody.
- Nie przebywaj zbyt długo w wodzie, stosuj odpowiednio długie przerwy.