

Akcja informacyjno-edukacyjna

www.msport.gov.pl/turystyka



BEZPIECZNA WODA

Zasady bezpiecznego
zachowania nad wodą,
w wodzie i na wodzie

Egzemplarz BEZPŁATNY



Ministerstwo Zdrowia

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych

MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



POLSKA
ORGANIZACJA
TURYSTYCZNA



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



**Wykonuj polecenia
Ratownika**

PAMIĘTAJ!

- ◆ kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników

- ◆ stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników



- ◆ 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



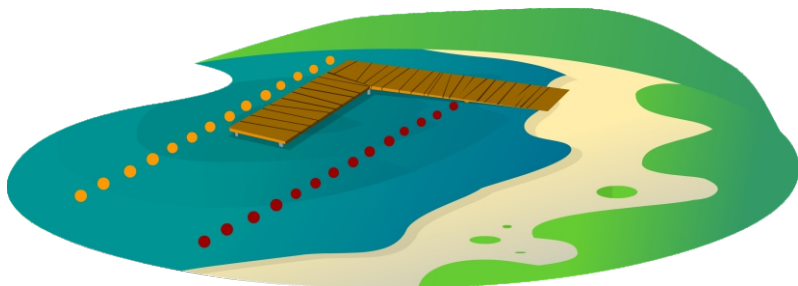
- ◆ strefa dla nieumiejących pływać oznaczona jest bojami koloru czerwonego



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
- ◆ 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 temperatura powietrza jest wyższa od temperatury wody o $4 - 5^{\circ}\text{C}$
 - ◆ gdy jesteś wypoczęty
 - między kolejnymi kąpielami rób dłuższe przerwy na wypoczynek
- ◆ gdy ratownik 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 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



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 kąpieli słonecznej a przed wejściem do wody schłodź ciało wodą
- ◆ nie plażuj na wydmach i na pomostach

JAK POMÓĆ 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 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
- spiężenie 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



piers



wodorosty



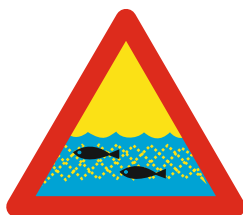
wiry



niebezpieczna
głębokość wody



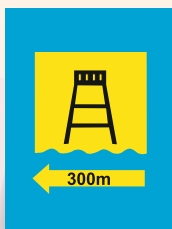
kamieniste dno



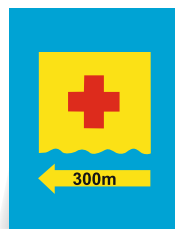
sieci rybackie



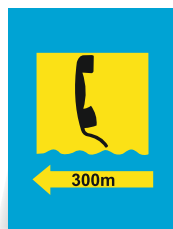
nagły uskok



plaża strzeżona



punkt medyczny



telefon

II. Znaki nakazu



nakaz zakładania
kamizelek ratunkowych



nakaz ustawicznego
nadzoru nad dziećmi

JEŚLI CZUJESZ SIĘ NA SIŁACH ...

- ◆ przepłynąć 200 metrów, w tym, co najmniej 50 m na plecach
- ◆ wykonać skok do wody
- ◆ przepłynąć pod wodą 5 metrów



to zgłoś się do ratownika,
by zdać egzamin na kartę pływacką.

Możesz też zdobyć „żółty czepek”.

I TY MOŻESZ ZOSTAĆ MŁODSZYM RATOWNIKIEM WOPR

**Wymagania formalne kursu przygotowującego
do zdania egzaminu na stopień Młodszego Ratownika WOPR**

- ◆ ukończony 12 rok życia
- ◆ pisemna zgoda na udział w kursie
(w przypadku osoby niepełnoletniej, pisemną zgodę
wyraża jej opiekun prawny)
- ◆ zaświadczenie lekarskie lub oświadczenie o braku
przeciwwskazań do odbycia kursu (w przypadku osoby
niepełnoletniej oświadczenie składa jej opiekun prawny).



Kończąc kurs będziesz potrafił:

- ◆ stosować podstawowe techniki ratownictwa wodnego
- ◆ obsługiwać podstawowy sprzęt ratunkowy
- ◆ udzielać pierwszej pomocy
- ◆ prowadzić podstawowe działania profilaktyczne i prewencyjne
- ◆ asystować w zapewnieniu bezpieczeństwa na kąpieliskach i pływalniach
- ◆ kształtować postawy prozdrowotne i proekologiczne

**Aby zapisać się na kurs
Młodszego Ratownika WOPR**

**znajdź w swoim mieście oddział WOPR.
Otrzymasz tam wszystkie niezbędne informacje.**



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.msport.gov.pl
- **Ministerstwo Edukacji Narodowej**
www.wypoczynek.men.gov.pl
- **Ministerstwo Zdrowia**
www.mz.gov.pl
- **Ministerstwo Spraw Wewnętrznych**
www.msw.gov.pl
- **Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe**
www.wopr.pl
- **Centrum Turystyki Wodnej Polskiego Towarzystwa
Turystyczno-Krajoznawczego**
www.polskieszlakiwodne.pl
- **Komenda Główna Policji**
www.policja.pl

