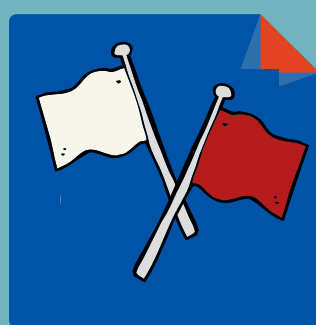


BEZPIECZNIE NAD WODĄ

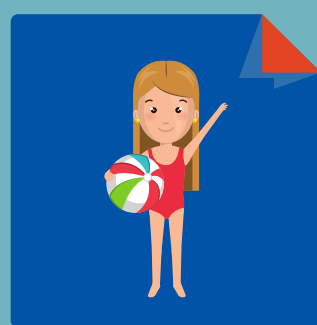
Gra piktoگرامowa: 1. Przeczytaj z dzieckiem zasady bezpiecznego wypoczynku. 2. Zastłoń podpisy i pozwól dziecku zgadnąć zasady po obrazkach. 3. Schowaj obrazki i sprawdź ile zasad udało się Wam razem zapamiętać. 4. Stosujcie zasady podczas wypoczynku.



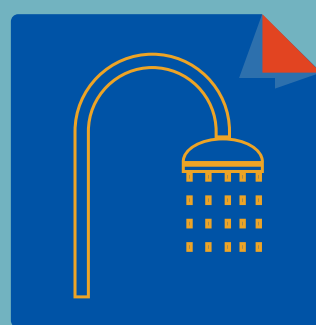
Kąp się w miejscach odpowiednio zorganizowanych, pod nadzorem WOPR.



Poznaj oznaczenia: biała flaga – kąpiel dozwolona, czerwona – zabroniona, brak flagi – brak ratowników.



Miej stały nadzór nad dziećmi, nawet jeśli umieją pływać, a plaża jest strzeżona.



Przed wejściem do wody ochlap klatkę piersiową, szyję i nogi – unikniesz wstrząsu termicznego. Nie przebywaj za długo w wodzie.



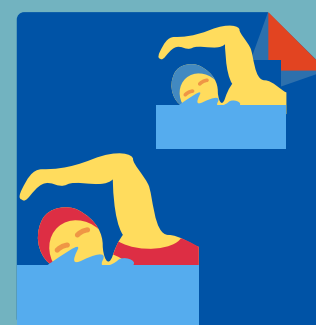
Podczas pływania kajakiem, łódką czy żaglówką, pamiętaj o założeniu i zapięciu dziecku odpowiednio dopasowanej kamizelki ratunkowej.



Wpisz do telefonu numer ratunkowy nad wodą 601 100 100. Nigdy nie przerywaj jako pierwszy rozmowy z dyżurnym



Pomocy udzielaj tylko w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie czujesz się na siłach to zawiadom inne osoby,



Jeżeli płyniesz w dłuższą trasę, poproś o asekurację łódź lub płyń w towarzystwie. Aby być lepiej widocznym użyj np. bojki na szelkach.



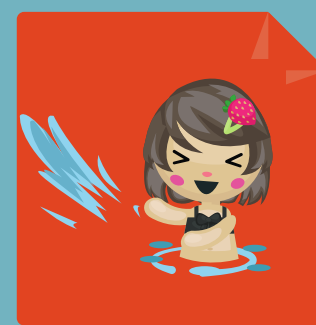
Nie pływaj po zapadnięciu zmroku i w nocy.



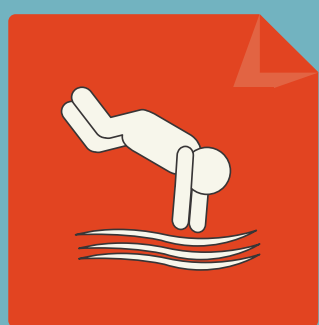
Nie przeszkadzaj ratownikom w udzielaniu pomocy, nie komentuj ich działań. Tu toczy się walka o życie ludzkie.



Nie wzywaj pomocy dla żartu. Jeśli widzisz, że ktoś potrzebuje pomocy ratownika, unieś obie ręce, krzyżuj i rozkładaj je nad głową.



Nie baw się w przytapianie innych, spychanie z materacy czy pomostów. To może spowodować nieprzewidziane zachowania i panikę.



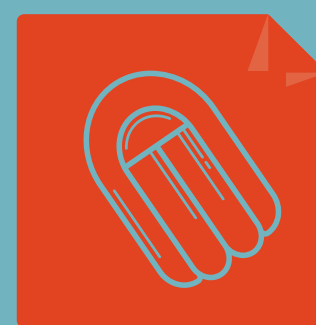
Nie skacz do wody gdy nie wiesz, jaka jest głębokość wody i ukształtowanie dna. Absolutnie nie skacz w takich miejscach "na główkę".



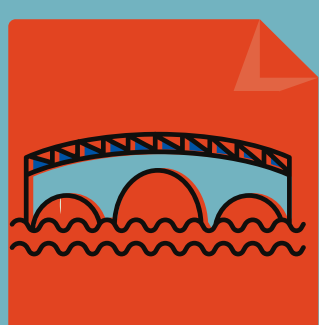
Nie pływaj w czasie burzy, mgły, gdy wieje porywisty wiatr.



Nie można pływać po alkoholu.



Nie wypływaj materacem dmuchanym na głęboką wodę, daleko od brzegu. Korzystaj z pewnego i sprawnego sprzętu pływającego.



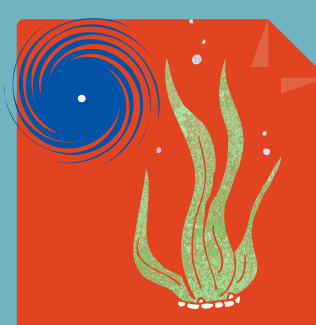
Nie pływaj na odcinkach żeglugowych, w pobliżu mostów, zapór i portów.



Nie pływaj na czczo lub bezpośrednio po posiłku.



Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni Celsjusza.



Nie pływaj tam, gdzie są zawirowania, jest dużo wodorostów i zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych.