

Strona znajduje się w archiwum.

## BEZPIECZNIE NAD WODĄ

**Ciepłe dni sprzyjają spędzaniu wolnego czasu nad wodą. Pamiętajmy, że bezpieczeństwo nasze i naszych dzieci nad wodą zależy w dużej mierze od nas samych. Przestrzegajmy podczas wypoczynku nad wodą podstawowych zasad.**

### **Najczęstszymi przyczynami utonięć są:**

1. Brak umiejętności pływania,
2. Brawura, przecenianie swoich sił i umiejętności pływackich,
3. Pływanie w stanie nietrzeźwym. Alkohol powoduje zaburzenia zmysłu, równowagi i orientacji,
4. Niedocenianie niebezpieczeństwa w wodzie,
5. Pływanie w miejscach zabronionych,
6. Skoki "na główkę" do wody w nieznanym miejscu,
7. Pływanie obok statków, barek i łodzi motorowych, w pobliżu śluz i zapór wodnych,
8. Siadanie na rufie kajaku lub na burcie łodzi,
9. Nieumiejętność postępowania w przypadku wywrócenia się kajaku lub łodzi,
10. Lekkomyślna zabawa polegająca na wrzucaniu innych do wody oraz zanurzaniu osób pływających,
11. Pływanie w miejscach zarośniętych wodorostami.

### **Zasady bezpiecznej kąpieli:**

1. Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam, gdzie jest ratownik WOPR. Bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana. Informuj o tym znaki i tablice. Nie wolno też pływać na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych. W przypadku wejścia do niestrzeżonych zbiorników każdorazowo należy sprawdzić głębokość i strukturę dna,
2. Przestrzegaj regulamin kąpieliska na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika,
3. Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22-25 stopni),
4. Nie pływaj w czasie burzy, mgły (kiedy widoczność jest poniżej 50m), gdy wieje porywisty wiatr,
5. Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję, krocze i nogi - unikniesz wstrząsu termicznego, którego nasz organizm bardzo nie lubi,
6. Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych,
7. Nie skacz do wody w miejscach nieznanych. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki "na główkę",
8. Nie baw się w przytapianie innych osób korzystających z wody, spychanie do wody z pomostów, z materacy. Zabawy w wodzie powinny być dostosowane do Twoich umiejętności pływackich, wykluczające ryzyko i eskalację niebezpiecznych zachowań (brutalności, agresji, rywalizacji i wygłupów),
9. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło,
10. Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu,

11. Kąpiąc się na kąpieliskach, zwracaj uwagę na osoby obok nas. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował Twojej pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc to uczynj to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach to zawiadom inne osoby,
12. Nie przystępuj do pływania na czczo - wzmożona przemiana materii osłabia Twój organizm,
13. Nie pływaj również bezpośrednio po posiłku - zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje,
14. Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich. Jeżeli chcesz wybrać się na dłuższą trasę pływacką, pływaj asekurowany przez łódź lub przynajmniej w towarzystwie jeszcze jednej osoby. Na głowie powinieneś mieć założony czepek, abyś był widoczny dla innych w wodzie. Możesz do tego celu użyć bojki na szelkach.
15. Po kąpeli nie jest wskazany duży wysiłek fizyczny. Lepiej udać się na spacer, a po godzinie można organizować sobie zajęcia bardziej intensywne. Nie przebywaj w wodzie zbyt długo ani też nie wchodź do niej po zbyt krótkiej przerwie,
16. Intensywny wysiłek wzmaga łaknienie i dlatego po ukończeniu pływania należy zjeść posiłek. Dzieci powinny coś zjeść obowiązkowo,
17. Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne,
18. Jeśli nie chcesz się przeziębic, to po skończonej kąpeli przebierz się w suche ubranie. Nie przebywaj w mokrych rzeczach na wietrze - możesz doprowadzić do znacznego oziębienia organizmu.

(Źródło: KGP)



Plakat edukacyjny



Zasady bezpiecznej kąpeli

## 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 wolno się kąpać

## 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

Gdzie nie należy się kąpać

## KIEDY SIĘ KĄPAĆ

- gdy woda ma powyżej 18°C, najlepsza temperatura to 22 – 25°C
- gdy temperatura powietrza jest wyższa od temperatury wody o 4 – 5°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 kąpiel, tylko pod opieką rodziców lub opiekunów.

Nie wchodź do wody sam! bez asekuracji.

Kiedy się kąpać

### 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

Przed rozpoczęciem kąpielii

### 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 kąpielii

Kiedy nie należy wchodzić do wody

### KIEDY NALEŻY SZYBKO WYJŚĆ Z WODY

- kiedy ratownik wzywa do wyjścia z wody lub wywiesza czerwona 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



Kiedy należy szybko wyjść z wody

## 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

Bezpieczne opalanie

## JAK POMÓC SOBIE SAMEMU

- **wychłodzenie**  
wykonaj kilka prostych ćwiczeń gimnastycznych, załóż suche ubranie



- **przeżranie**  
skorzystaj z chłodnego natrysku, jeśli go nie ma schłodź wodą kark, klatkę piersiową i głowę, przenieś się w zacienione miejsce, pij dużo płynów



- **wyczerpanie sił** – połóż się na wadzie na plecach, oddychaj miarowo, staraj się zachować spokój. Poproś o pomoc współuczestników kąpieli.

Jak pomóc samemu sobie

## 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.

- **zapięcie w wodorosty** - spokojnie połóż się na wadzie na plecach i staraj się, unikając gwałtownych ruchów, usunąć wodorosty. Pamiętaj aby utrzymywać jak najbardziej poziomą pozycję ciała.



Jak pomóc samemu sobie - część 2





Wzory znaków ostrzegawczych



Wzory znaków informacyjnych



Jeśli czujesz się na siłach

## 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)
- zawiadczenie 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
- przewodzić podstawowe działania profilaktyczne i prewencyjne
- czuwać 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.  
Otrzymaś tam wszystkie niezbędne informacje.

I ty możesz zostać młodszym ratownikiem wopr

## NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH

### EUROPEJSKI numer alarmowy

# 112

Pogotowie Ratunkowe 999  
Straż Pożarna 998  
Policja 997

Numery telefonów alarmowych

## 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
- pocekkaj aż dyżurny zada Ci wszystkie niezbędne pytania i zakończy rozmowę

Nigdy nie przerywaj  
rozmowy pierwszy!



Zasady wzywania pomocy



Nie pływam pod wpływem alkoholu

Ocena: 5/5 (1)

[Tweetnij](#)