



ZASADY KORZYSTANIA Z KĄPIELI WODNYCH W MORZU I JEZIORZE

Plaża, kąpielisko to miejsce gdzie w sezonie letnim większość z nas spędza wolny czas. Przyjemny chłód, możliwość uprawiania licznych sportów, pływania albo zwyczajnej rekreacji - to wszystko sprawia, że baseny, kąpieliska morskie, rzeki i jeziora zapełniają się ludźmi. Niestety, brak wyobraźni, alkohol, środki odurzające i niefrasobliwość w wodzie mogą stać się powodem nieszczęśliwych wypadków czy śmierci.

Woda, nawet ta z pozoru spokojna i płytka kryje w sobie wiele pułapek.

PAMIĘTAJMY !!!

1. Czerwona flaga oznacza zakaz kąpieli nie tylko na odcinkach strzeżonych przez ratowników. W tej sytuacji nie wolno wchodzić do wody. Zaleca się korzystanie wyłącznie z kąpielisk strzeżonych.
2. Po wejściu do wody, najpierw należy schłodzić okolice serca, karku oraz twarz.
3. Nie skaczemy do wody na "główkę", tym bardziej jeśli nie znamy głębokości wody. Taki skok może doprowadzić do urazów kręgosłupa, a w skrajnych przypadkach do śmierci.
4. Po jedzeniu, powinno się odczekać przynajmniej pół godziny i wówczas wejść do wody.
5. Nigdy nie pozwalamy dziecku na kąpiel w morzu, lub jeziorze bez opieki. Nie spuszczaamy go z oka i jesteśmy z nim w wodzie. Stoimy od strony wody, aby dziecko było pomiędzy opiekunem, a brzegiem. Jedna osoba dorosła powinna zajmować się w wodzie tylko jednym dzieckiem.
6. Fala bądź podwodny prąd są w stanie przewrócić nawet osobę dorosłą.
7. Należy pływać tylko w strefie kąpieliska ograniczonego żółtymi bojami. Natomiast czerwone boje wyznaczają strefę kąpieliska, z którego korzystają wytrawni pływacy.
8. Nie należy wypływać na otwarty akwen bez asekuracji.
9. Po spożyciu alkoholu, środków odurzających, a także leków mogących mieć wpływ na samopoczucie nie wchodzimy do wody, ani nie sprawujemy opieki nad kąpiącym się dzieckiem.
10. Nie wolno wchodzić do wody zaraz po opalaniu się na słońcu – może to grozić szokiem termicznym lub utratą przytomności.

11. Nie zaleca się wchodzenia do morza, lub jeziora po zmroku lub przy słabej widoczności.
12. Korzystając ze sprzętu wodnego należy się upewnić, że jest on sprawny, a przebywające na nim dzieci i osoby, które nie umieją pływać mają na sobie specjalne kamizelki.
13. Reagujemy na widok dzieci, wchodzących bez właściwej opieki do wody. Wzywamy ratownika, lub policję.
14. Umiejętność pływania nie jest gwarancją bezpieczeństwa.
15. Podczas pływania i kąpieli należy zwracać uwagę na innych kąpiących się, ponieważ ktoś może potrzebować pomocy.

Ulotkę wytworzono w Urzędzie Gminy Manowo.

Wykorzystano materiały opublikowane w Internecie przez Urząd Morski w Słupsku oraz WOPR Powiatu Drawskiego.