

ZASADY BEZPIECZNEJ KAPIELI

PAMIĘTAJ!



kąp się tylko
w miejscach
strzeżonych.

Stosuj się do regulaminów
kąpielisk i poleceń ratowników.

PODSTAWOWE
ZASADY
BEZPIECZEŃSTWA
NAD WODĄ



Nie zakłócaj wypoczynku
i kąpieli innych osób.

EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY 112



Pogotowie Ratunkowe 999
Straż Pożarna 998
Policja 997





ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI

Upalne dni sprzyjają spędzaniu wolnego czasu nad wodą. Jednak jezioro, rzeka, morze to nie tylko relaks i odpoczynek, ale także mnóstwo zagrożeń, dlatego w trakcie takiego wypoczynku liczy się nasza uwaga oraz przezorność. Poniżej przypominamy o podstawowych zasadach bezpieczeństwa podczas kąpieli:

1. Nie wolno wchodzić do wody po spożyciu alkoholu. Najczęściej toną osoby pijane.
2. Nie wolno się kąpać zaraz po jedzeniu - powinno się odczekać przynajmniej godzinę.
3. Nie wolno wchodzić do wody zaraz po opalaniu się na słońcu - może grozić to szokiem termicznym lub utratą przytomności.
4. Do wody najlepiej wchodzić w grupie.
5. Po wejściu do wody najpierw należy schłodzić okolice serca, karku oraz twarzy.
6. Bezpieczne kąpiele tylko w miejscach oznakowanych, gdy nad kąpiącymi się czuwa ratownik.
7. Gdy przy kąpielisku widać czerwoną flagę lub gdy jej nie ma, kąpiel jest zabroniona.
8. „Dzikie kąpieliska” mają nieznane dno i głębokość, woda w nich może też być skażona.
9. Rodzic powinien zawsze czuwać nad kąpiącym się dzieckiem.
10. Nie próbować przepływać jeziora czy wypływać na otwarty akwen bez asekuracji.
11. Skoki do wody z dużej wysokości są niebezpieczne - mogą grozić urazem głowy i kręgosłupa.
12. Dzieci, ale też osoby dorosłe, korzystające ze sprzętów pływających, obowiązkowo powinno mieć założony kapok.
13. Podczas skurczu mięśni nie wolno wpadać w panikę, należy wezwać pomoc, jeśli ktoś jest w pobliżu. Jeśli nie ma nikogo takiego, należy położyć się na plecach, spokojnie oddychać, zgiąć stopę w stawie skokowym i mocno przyciągając ją do siebie wyprostować nogę w kolanie i starać się dopłynąć do brzegu.

Przed korzystaniem z kąpieli,
koniecznie zapoznaj się
z regulaminem
obowiązującym
na danym akwenie



Wykonuj polecenia
Ratownika Wodnego

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

BEZPIECZNE OPALANIE

- ◆ przed opalaniem zabezpiecz skórę kremem lub olejkiem 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

PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA NAD WODĄ

Nie wolno wchodzić do wody osobom: zażywającym leki psychotropowe, antybiotyki oraz po spożyciu alkoholu.

Ostatnimi czasy coraz więcej wypadków nad wodą notuje się wśród dorastającej młodzieży nadużywającej alkohol. Osoby takie, mimo częstego, posiadania podstawowych umiejętności pływackich są potencjalnymi ofiarami. U każdej osoby pływającej, po spożyciu nawet niewielkiej dawki alkoholu, dochodzi do znacznie szybszej utraty ciepłoty ciała, pojawiać się mogą nagle dreszcze oraz przykurcze mięśni, często dochodzi do zaburzeń w procesie oddychania, utraty możliwości realnej oceny własnej sprawności, zaburzenia orientacji czasowej i przestrzennej. Nawet po wyciągnięciu ciała z wody takim osobom trudniej przywrócić czynności życiowe aniżeli podczas zwykłego tonięcia.

Pływać powinny tylko dzieci o dobrym stanie zdrowia.

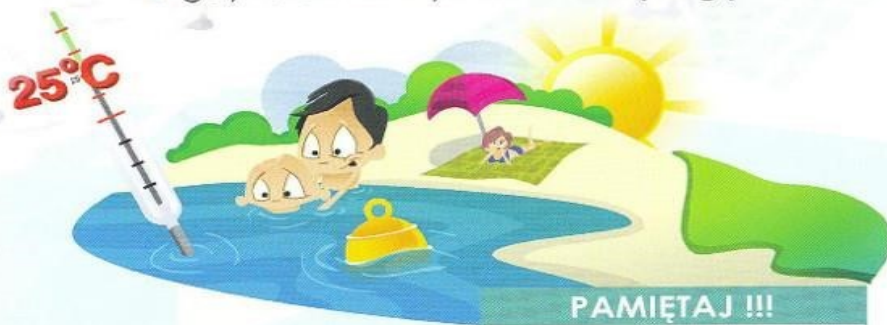
Osoby, które są osłabione po chorobie lub nie wykazują dobrego stanu zdrowia (oznaki przeziębienia, bóle żołądka czy głowy) mimo, że mają ochotę na kąpiel razem z innymi dziećmi, nie powinny wchodzić do wody. Podobnie z osobami, które posiadają bezwzględne przeciwwskazania lekarskie z tytułu posiadanej choroby (np. padaczka), nie powinny samodzielnie wchodzić do wody (nawet do wanny!). Należy również zwracać szczególną uwagę na pobyt nad wodą dzieci po spożytym posiłku. Zwrot treści pokarmowej podczas pływania czy nurkowania oraz reakcje naczyniowe mające miejsce po intensywnym wysiłku i długotrwałym opalaniu się (pojawienie się wstrząsu termicznego po gwałtownym wtargnięciu do chłodnej wody), mogą być także bezpośrednią przyczyną śmierci dziecka w wodzie.

Nie dopuszczać do opalania się na wodzie.

Korzystanie ze sprzętu pływającego jest dla dzieci atrakcyjne, ale i niebezpieczne. Opalanie się i zasypianie na materacach czy dmuchanych kołach, często łączy się ze zbyt dużym oddaleniem się dziecka od brzegu, co może mieć czasami tragiczne konsekwencje. Zdarza się, że takie dziecko podczas pływania (np. po morzu), po przebudzeniu nie wie, gdzie jest brzeg i gdzie ma płynąć - często jest przestraszone i panikując podejmuje nierozsądne decyzje (np. odpływa od materaca). Ponadto nigdy nie wiadomo, na ile nadmuchiwany sprzęt jest trwały i czy podczas utraty powietrza w wyniku jego defektu dziecko będzie mogło samodzielnie powrócić do brzegu. Dlatego też lepiej korzystać ze sprzętu atestowanego w takiej odległości od brzegu, aby nawet podczas uszkodzenia sprzętu, czy nagłej zmiany pogody dziecko mogło bezpiecznie powrócić do brzegu.

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 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

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 WOLNO SIĘ KĄPAĆ



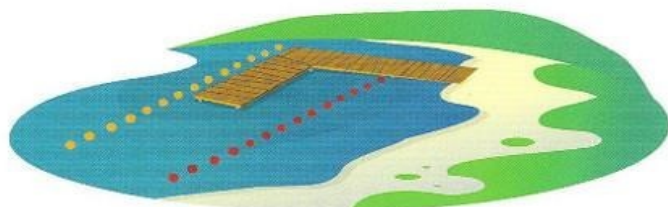
- ◆ strefa dla nieumiejących pływać oznaczona jest bojami koloru czerwonego

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 wypluwaj poza kąpielisko !!!

Nad wodą powinny przebywać dzieci tylko pod nadzorem rodziców bądź ich opiekunów.

Dobrze by było, gdyby wszystkie dzieci (nie tylko do lat 7) były objęte bezpośrednią opieką osób dorosłych, z pewnością byłoby znacznie mniej tragicznych wypadków utonięć wśród dzieci. Dzieci kontrolowane nie mają pełnej możliwości wykorzystania swoich, często nierozsądnych pomysłów. Bez opieki rodziców począwszy od zabaw w: „przypływanie się”, wpływanie w miejsca niebezpieczne, nie objęte kontrolą, a skończywszy na popisach i brawurze dotyczącej skoków do wody oraz nurkowania w miejscach ujęć wody, w zaroślach, w zbiornikach o grząskim dnie, co może być bezpośrednią przyczyną śmiertelnych wypadków podczas samowolnego pobytu nad wodą. Bezpieczeństwo dzieci zależy od nas samych, odpowiedniej opieki, prawidłowego zachowania się oraz przestrzegania podstawowych zasad pobytu dziecka nad wodą. Jednak co najważniejsze, nic nie zastąpi zdrowego rozsądku i od niego często zależy, czy dziecko po wypoczynku nad wodą szczęśliwie powróci do domu.

Pływać tylko w miejscach wyznaczonych i strzeżonych przez ratowników.

Takimi miejscami są pływalnie kryte, kąpieliska ograniczone bojami przystosowane do kąpiei, dokładnie sprawdzone i zatwierdzone pod kątem powszechnego ich użytku. Pływać można tylko w terenie wyznaczonym i oznakowanym w zależności od posiadanych umiejętności pływackich. Do wody można wchodzić tylko wówczas, gdy na maszcie kąpieliska jest zawieszona biała flaga, oznaczająca kąpiel bezpieczną, nadzorowaną przez ratownika. Flaga czerwona oznacza zakaz wchodzenia do wody ze względu na panujące warunki, sprzyjające wypadkom lub utrudniające niesienie pomocy osobom w stanie zagrożenia życia. Natomiast brak flagi na maszcie informuje, że nie jest prowadzony nadzór ratowniczy. Należy pamiętać, że podejmując samodzielną decyzję o kąpiei w miejscu niestrzeżonym, osoba dorosła bierze na siebie odpowiedzialność za bezpieczeństwo kąpiącego się dziecka!

Unikać wchodzenia do wody oznakowanej zakazami kąpiei.

Informują o tym odpowiednie znaki zamieszczane w miejscach szczególnie niebezpiecznych, w których niestety dzieci najchętniej przebywają. Wiąże się to z ich naturalną ciekawością, chęcią przeżycia czegoś nowego, jakiejś przygody, która w wielu okolicznościach kończy się tragicznie. Takimi miejscami są różnego rodzaju zapory spiętrzające wodę, zbiorniki retencyjne, ujęcia wody, uskoki lub progi wodne, przypominające małe wodospady, szlaki żeglowne o dużym natężeniu ruchu zwłaszcza w sezonie letnim, miejsca w potokach czy rzekach górskich o bystrym nurcie, jak również miejsca trudno dostępne, zabagnione, zarośnięte o wysokich, stromych brzegach.

WZORY ZNAKÓW

I. Znaki zakazu



Kąpiel
zabroniona



Kąpiel zabroniona
- szlak żeglowny



Kąpiel zabroniona
- most



Kąpiel zabroniona
- spiętrzenie 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



pale



wodorosty



wiry



niebezpieczna
głębokość wody



kamieniste dno



sieci rybackie



nagły uskok



plaża strzeżona



punkt medyczny



telefon

II. Znaki nakazu



nakaz zakładania
kamizelki ratunkowych



nakaz ustawicznego
nadzoru nad dziećmi

Nie wolno odpływać daleko od brzegu.

Należy uczulać podopiecznych zwłaszcza na unikanie „samotnych”, pojedynczych kąpiei z dala od brzegu i nadzoru osób dorosłych. Nigdy nie wiadomo, czy dziecko umie prawidłowo ocenić swoje siły i umiejętności pływackie tak, aby bezpiecznie powrócić do brzegu. Często zdarza się, że dziecko słabo pływające, chcąc zaimponować kolegom swą odwagą, znacznie oddala się od brzegu. W wielu sytuacjach takim dzieciom nie starcza sił na powrót, zmniejsza się również szansa niesienia skutecznej pomocy przez ratownika. Świadomi tego dzieci zaczynają panikować, tracąc tym samym ostatnie rezerwy sił.

Unikać kąpiei w wodzie nieznanej.

Niesprawdzona woda, zwłaszcza dno zbiornika oraz to co, się kryje czasami bezpośrednio po jej powierzchni jest częstą przyczyną wielu tragedii. Pozornie czysta, nie budząca podejrzeń woda sprzyja nieszczęśliwym wypadkom. Woda, w której się nikt nie kąpie może być zanieczyszczona lub posiadać inne „niespodzianki” w postaci miejsc zabagnionych i zarośniętych, zatopionych konarów drzew czy zimnych, zdradliwych prądów wodnych. Do takich miejsc lepiej nie wchodzić, gdyż narażone jest własne życie oraz życie i zdrowie osoby postronnej, bezpośrednio pomagającej tonącemu.

Nie wskakiwać do wody nieznanej.

Wykonywanie skoków do wody nie zbadanej oraz płytkiej łączy się z dużym ryzykiem trwałej utraty zdrowia, a nawet życia. Znane są sytuacje, kiedy po skoku okazywało się, że pod powierzchnią są zatopione jakieś przedmioty (złom), elementy budowli (filary starego mostu) czy pnie drzew. Takie zabawy często kończyły się dla osoby skaczącej tragicznie. Podobnie wygląda sytuacja podczas chęci zaimponowania innym kolegom zeskokami z dużych wysokości: drzewa, skarpy, wysokiego pomostu - najczęściej „na główkę” do płytkiej wody. Jak wskazują statystyki w obu sytuacjach często dochodziło do utraty życia w wyniku uszkodzenia rdzenia kręgowego w odcinku szyjnym kręgosłupa bądź paraliżu i trwałego kalectwa.

Unikać wchodzenia do wody po zapadnięciu zmroku lub podczas ograniczonej widoczności.

Uniemożliwia to możliwości dokonania oceny oddalenia się od brzegu, jak również nie sprzyja ewentualnemu przeprowadzeniu skutecznej akcji ratowniczej. Zwykle po nocnym tonięciu akcja ratownicza prowadzona jest dopiero z rana, jednak wtedy już nie ma szans na uratowanie życia ludzkiego.

Pływaku młody

**NIGDY
NIE SKACZ
NA GŁOWĘ
do nieznanej wody**



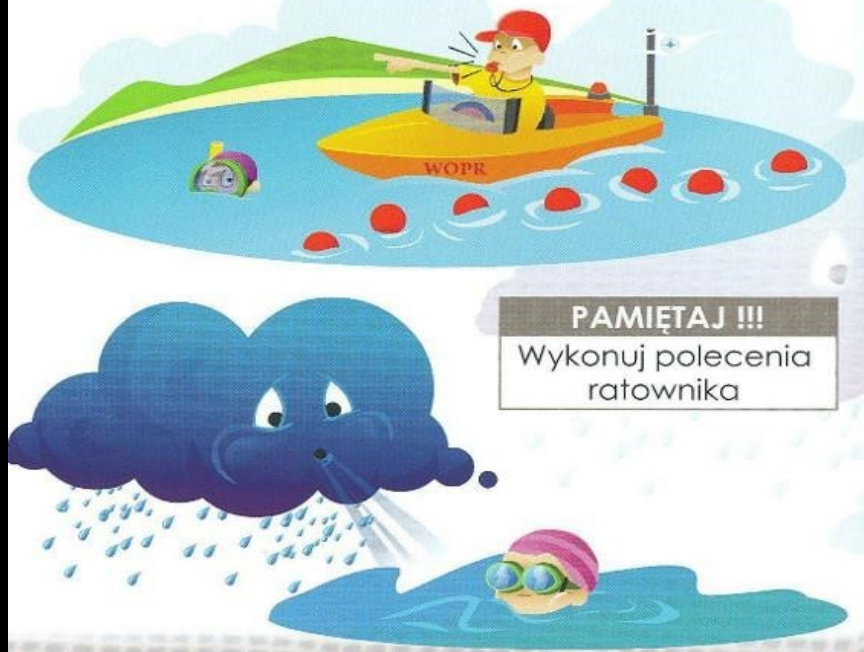
ZDROWIE
masz jedno !!!



lekkość i brawura
tragedii !!!

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



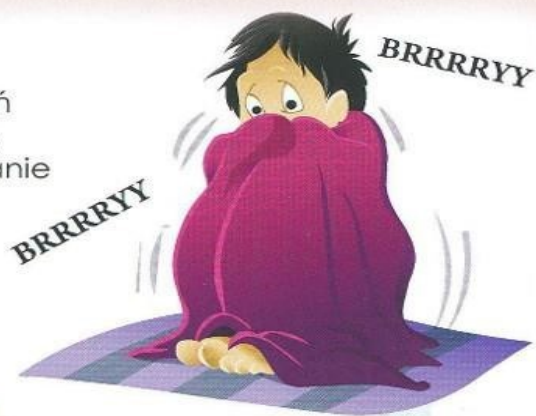
KIEDY **NIE** NALEŻY WCHODZIĆ DO WODY

- ◆ 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



JAK POMÓC SOBIE SAMEMU

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



- ♦ **przegrzanie**
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 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.



Umiejętne i właściwie korzystać ze sprzętu pływającego.

W wielu przypadkach niejednokrotnie stwierdzono, iż dzieci, a nawet osoby dorosłe nie znają przeznaczenia oraz zastosowania sprzętu pływającego: kajaka czy łodzi wiosłowej. Pływanie w niesprawnych technicznie jednostkach (uszkodzone burty, zdewastowane wiosła, brak grodzi wypornościowych, przeciekające dno łodzi) oraz brak zabezpieczenia dzieci kamizelkami ratunkowymi, łączy się z dużym ryzykiem utonięcia jednostki wraz z załogą. Dlatego więc należy dokładnie sprawdzić sprzęt przed wypłynięciem, zaopatrzyć się w kamizelki ratunkowe (osoby słabo pływające bezwzględnie powinny je założyć) i przestrzegać zasad korzystania ze sprzętu (dotyczy się to także ilości osób na pokładzie).

Należy nauczać pływania oraz podstawowych zasad zachowania się w sytuacjach niebezpiecznych.

Brak świadomości oraz umiejętności postępowania podczas wypadku nad wodą prowadzi do tego, że osoby postronne nie umiejące pływać, będące świadkami tonięcia, nie potrafią pomóc ani zorganizować jakiegokolwiek akcji ratowniczej (a czasami wystarczy podać gałąź, podać jakiś pływający przedmiot: piłkę czy deskę). Im wcześniej dzieci nauczymy pływać, tym większe szanse mają one na przeżycie podczas jakiegokolwiek wypadku nad wodą. Takie dzieci oswojone z wodą, potrafiące pływać, zwykle opanowują emocje podczas wypadku wywrócenia łodzi, wpadnięcia do wody itp., samodzielnie wydostając się

z opresji. Ponadto nauczanie pływania sprzyja poznawaniu zasad niesienia pomocy innym osobom kąpiącym się oraz prawidłowemu zachowaniu się w sytuacjach zagrożenia życia drugiego człowieka, bez zbędnego narażania się na niebezpieczeństwo.

Zwracać uwagę na prawidłowe zachowanie się innych osób zwłaszcza młodzieży podczas pobytu nad wodą.

Nie dopuszczać do wszczynania fałszywych alarmów w postaci żartów, wprowadzających w błąd osoby postronne, chcące pomóc osobie rzekomo tonącej. Nie wolno wpychać oraz wrzucać do wody osoby opalające się, nie umiejące pływać lub spacerujące nad brzegiem (zwłaszcza w ubraniach). Są to sytuacje, w których osoba zaskoczona zajściem, zachowuje się chaotycznie i natychmiast wpada w panikę. Takie osoby stanowią potencjalne zagrożenie dla innych osób pływających, ponieważ mogą je również utopić, ponadto trudno takiego tonącego ratować, gdyż walcząc o swoje życie, staje się agresywny, przeszkadzając w akcji niesienia pomocy. Spośród takich właśnie odratowanych osób wywodzą się zwykle ci, którzy nie chcą się uczyć pływania, panicznie bojąc się wody i już do końca życia unikają z nią kontaktu.

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



NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH

**EUROPEJSKI
numer alarmowy**

112



Pogotowie Ratunkowe **999**
Straż Pożarna **998**

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 wodnego lub odpowiednie służby (999, 998, 997, 112)

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!



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.

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 nieznannej 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

