

Jak bezpiecznie wypoczywać nad wodą.



Pływaj tylko w miejscach strzeżonych - tam gdzie jest ratownik WOPR. Lekkomyślne jest pływanie w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana. Informuj o tym znaki i tablice.

Przestrzegaj regulaminu kąpieliska na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.

Nie pływaj w czasie burzy, mgły (kiedy widoczność jest poniżej 50m) oraz gdy wieje porywisty wiatr.

Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję i nogi - unikniesz wstrząsu termicznego, którego nasz organizm bardzo nie lubi.

Nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki „na główkę”.

Pamiętaj, materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło.

Nigdy nie wolno pływać po spożyciu alkoholu.

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 uczyn to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach **WEZWIJ POMOC**.

Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich.

Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.



Numery alarmowe: 998 lub 112



Komenda Miejska PSP
w Gorzowie Wlkp.

