



## Kiedy się kąpać?

W sezonie letnim, gdy temperatura wody nie jest niższa niż 14 stopni. **NIGDY** po posiłkach, po wysiłku fizycznym, po opalaniu (gdy ciało jest rozgrzane), w czasie choroby czy podczas burzy.



## Gdzie się kąpać?



- Na strzeżonym i przeznaczonym do tego celu kąpielisku.
- W bezpiecznej odległości od brzegu - do 50 m.
- W wodzie o takiej głębokości, która odpowiada naszym realnym umiejętnościom pływackim.
- Dla nie umiejących pływać - głębokość wody „do pasa”. Dla pływających - do 4m.
- Nie należy wchodzić do wody w miejscu, gdzie jest zakaz kąpieli (np. budowle wodne, żegluga, porty, prądy wodne, zanieczyszczenia).
- Najlepsze do pływania, kąpeli są miejsca odpowiednio zorganizowane i oznakowane - kąpieliska strzeżone przez służby ratownicze Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego.

## ZAPAMIĘTAJ!

- Najbezpieczniejsza kąpiel to ta w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników.
- Zapoznaj się i przestrzegaj zasad regulaminu kąpieliska, na którym się znajdujesz.
- Zawsze stosuj się do zaleceń ratowników WOPR, którzy pełnią dyżur na kąpielisku.
- Nie wchodź do wody wbrew zakazowi ratownika oraz w czasie, w którym wywieszona jest flaga czerwona. Biała flaga oznacza kąpiel dozwoloną.
- Nie niszczyć urządzeń i sprzętu kąpieliska, a zwłaszcza sprzętu ratunkowego.
- Nie niszczyć znaków żeglugowych odgradzających kąpielisko od szlaku żeglownego, wód otwartych lub miejsc, w których kąpiel jest zabroniona.
- Nie wrzucaj do wody śmieci, szkła.
- Dzieci do lat 7 mogą przebywać na terenie kąpieliska, pływalni oraz korzystać z kąpeli wyłącznie pod opieką i nadzorem osób pełnoletnich.
- Stopniowo oziębiaj swoje ciało, pozwoli Ci to na uniknięcie bardzo niebezpiecznego wstrząsu termicznego. Ochładzaj okolice karku, serca i pachwin. Nagłe zanurzenie rozgrzanego ciała może się skończyć tragicznie.
- Dla bezpieczeństwa swego i osób z Tobą przebywających sprawdź nawet w najprostszy sposób akwen, w którym pływasz (dno, głębokość, czystość wody).
- Pływając w morzu, pływaj równoległe do brzegu, znajdź jakiś punkt odniesienia.
- Nie przeceniaj własnych możliwości, nie ustanawiaj pływackich rekordów, woda nie lubi „popisów i szpanu”.
- Nigdy nie skacz (zwłaszcza na głowę) do nieznannej wody - zawsze zbadaj głębokość wody oraz ukształtowanie dna.
- W trakcie kąpieli nie krzycz, nie wzywaj pomocy, jeśli faktycznie nie jest Ci ona potrzebna.
- W przypadku złego samopoczucia, uczucia zimna - natychmiast wyjdź z wody.