

Bezpieczeństwo w czasie wakacji nad wodą i w górach



Ciepłe dni i wakacyjna pora sprzyjają spędzaniu wolnego czasu nad wodą i na górskich wędrowniach.

Pamiętajmy, że bezpieczeństwo nasze i naszych dzieci zależy w dużej mierze od nas samych.

Przestrzegajmy podczas wypoczynku podstawowych zasad, które pozwolą uniknąć niepotrzebnej tragedii oraz spędzić wakacje miło, przyjemnie i bezpiecznie

**OD NASZEGO ZACHOWANIA
ZALEŻY BEZPIECZEŃSTWO
NASZE I INNYCH OSÓB**

ZASADY BEZPIECZNEGO ODPOCZYNKU NAD WODĄ:

1. Kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników.
2. Stosuj się do regulaminu kąpieliska i zaleceń ratownika.
3. Przed rozpoczęciem kąpieli wykonaj kilka podstawowych ćwiczeń np. skłony, przysiady, podskoki.
4. W wodzie zanurzaj się stopniowo.
5. Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni - optymalna temperatura wynosi od 22 do 25 stopni.
6. Nie skacz do nieznannej i płytkiej wody.
7. Nie pływaj bezpośrednio po posiłku.
8. Nie kąp się sam.
9. Nie zakłócaj wypoczynku i kąpieli innych osób.
10. Pamiętajmy, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak inne nadmuchiwane akcesoria.
11. Zwracaj uwagę na innych kąpiących się – ktoś może potrzebować Twojej pomocy.
12. Jeśli zauważysz przypadek tonięcia lub wypadek nad wodą natychmiast wezwij pomoc.

13. Nie pozostawiaj bez opieki swoich rzeczy.



RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Bądź bezpieczny nad wodą



Nigdy nie wchodź do wody po alkoholu i środkach odurzających



Nie wbiegaj do wody rozgrzanym



Nie skacz do wody w nieznanych miejscach



Nie wypływaj na materacu daleko od brzegu



Pływaj tylko w miejscach do tego wyznaczonych



Nie pływaj bezpośrednio po posiłku



Stosuj się do poleceń ratownika



Założ kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym

Telefon alarmowy **112**

rcb.gov.pl

TURYSTO GÓRSKI - PAMIĘTAJ!

1. „Wyszliśmy razem – wracamy razem”.
2. Pamiętaj o odpowiednim ubraniu, wyposażeniu i prowiancie.
3. Nie schodź z wyznaczonych tras i szlaków.
4. Zapoznaj się z opisem wybranej trasy.
5. Wyruszając w góry pozostaw informację o trasie wycieczki.
6. W góry wyruszaj rano – pogoda w górach zazwyczaj psuje się wczesnym popołudniem.
7. Wpisz do telefonu komórkowego numer alarmowy w górach:
601 100 300 oraz numer ICE (numer osoby z którą należy się skontaktować w razie nagłego wypadku).



8. Nie podchodź do dzikich zwierząt, nie dokarmiaj ich!
9. Szanuj przyrodę!
10. Sprawdź warunki pogodowe w górach.
11. Uwzględnij własne umiejętności.

