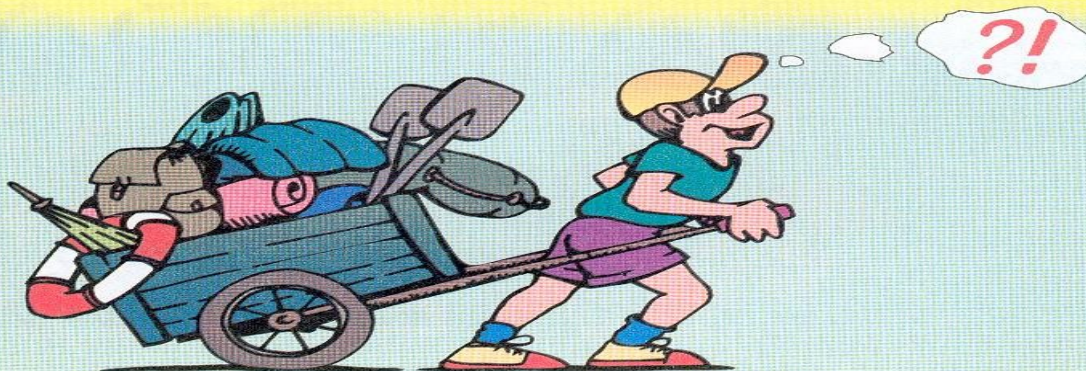


CO POWINNIŚMY ZABRAĆ ZE SOBĄ NA BASEN, KĄPIELISKO I PLAŻĘ ?

*STRÓJ KĄPIELOWY, PRZYBORY TOALETOWE, OLEJEK DO OPALANIA,
RĘCZNIK, CZEPEK, KŁAPKI, PLED, OKULARY, NAPOJE I KANAPKI, DESKĘ
ALBO KOŁO DO PŁYWANIA ORAZ KAPELUSZ*



PAMIĘTAJMY !

*KĄPIEMY SIĘ TYLKO W MIEJSCACH ODPOWIEDNIO ZORGANIZOWANYCH
I OZNAKOWANYCH.*

STOSUJEMY SIĘ DO REGULAMINU KĄPIELISKA I POLECEŃ RATOWNIKÓW.

*NIE ZAKŁÓCAMY WYPOCZYNKU I KĄPIELI INNYCH OSÓB, PRZEDÉ
WSZYSTKIM: NIE KRZYCZYM, NIE POPYCHAMY SIĘ, NIE ZAŚMIECAMY
TERENU.*

MAGNETOFONY I ODBIORNIKI RADIOWE ZOSTAWIAMY W DOMU.

O CZYM WIEMY ?

*WIEMY, ŻE WODA - NAWET TA POZORNIE NAJSPOKOJNIEJSZA - JEST
GROŹNYM, NIEBEZPIECZNYM ŻYWIOŁEM.*

*WIĘKSZOŚĆ UTONIEĆ JEST REZULTATEM LEKKOMYŚLNOŚCI LUDZI,
KORZYSTANIA Z KĄPIELI W MIEJSCACH NIE STRZEŻONYCH.*

WZORY ZNAKÓW

I. ZNAKI ZAKAZU



KAPIEL
WZBRONIONA



KAPIEL WZBRONIONA
- SZLAK ŻEGLOWNY



KAPIEL WZBRONIONA
- MOST



KAPIEL WZBRONIONA
- SPIĘTRZENIE WODY



KAPIEL WZBRONIONA
- WODA SKAŻONA



KAPIEL WZBRONIONA
- WODA PITNA



KAPIEL WZBRONIONA
- HODOWLA RYB



SKAKANIE DO WODY
WZBRONIONE

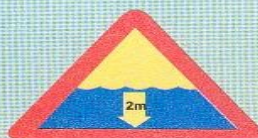


STREFA
CISZY

II. ZNAKI OSTRZEGAWCZE



WIRY



NIEBEZPIECZNA
GŁĘBOKOŚĆ WODY



ZIMNA WODA



NAGŁY USKOK



PALE



SKAŁY PODWODNE



KAMIENISTE DNO



SIECI RYBACKIE

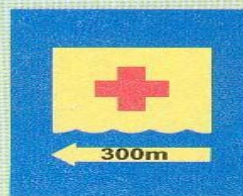


WODOROSTY

III. ZNAKI INFORMACYJNE



PLAŻA STRZEŻONA



PUNKT MEDYCZNY



TELEFON

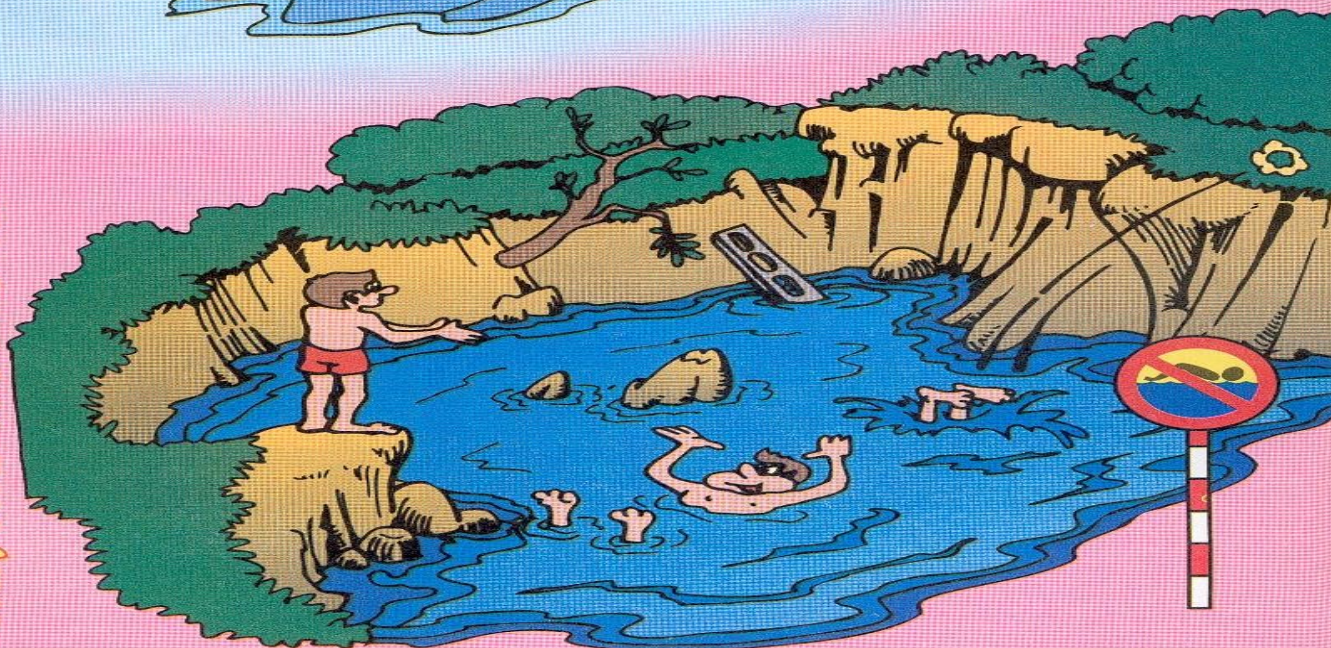
UWAGA !!!

NIE WOLNO SIĘ KAPĄĆ W PORTACH, NA PRZYSTANI, PRZY ZAPORACH, MOSTACH, W UJĘCIACH WODY PITNEJ, STAWACH HODOWLANÝCH CZY BASENACH PRZECIWPOŻAROWYCH

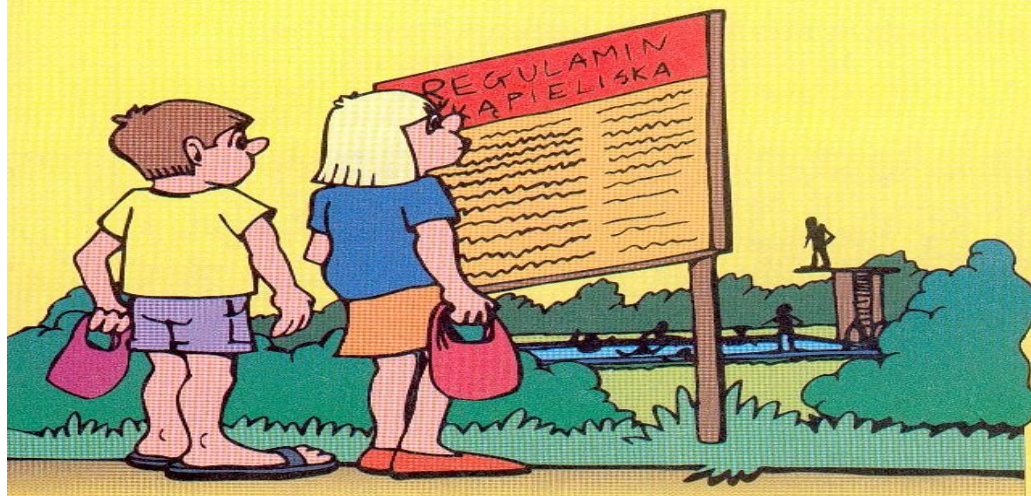
**KĄP SIĘ W MIEJSCACH STRZEŻONYCH
TAK WOLNO !!!**



TAK NIE WOLNO !!!



**ZNAJDUJĄC SIĘ NA BASENIE, KĄPIELISKU CZY
PLĄZY POŚWIĘĆ CHWILĘ CZASU NA PRZECZYTANIE
REGULAMINU, KTÓRY TAM OBOWIĄZUJE**



KĄPIEL
DOZWOLONA



KĄPIEL
ZABRONIONA

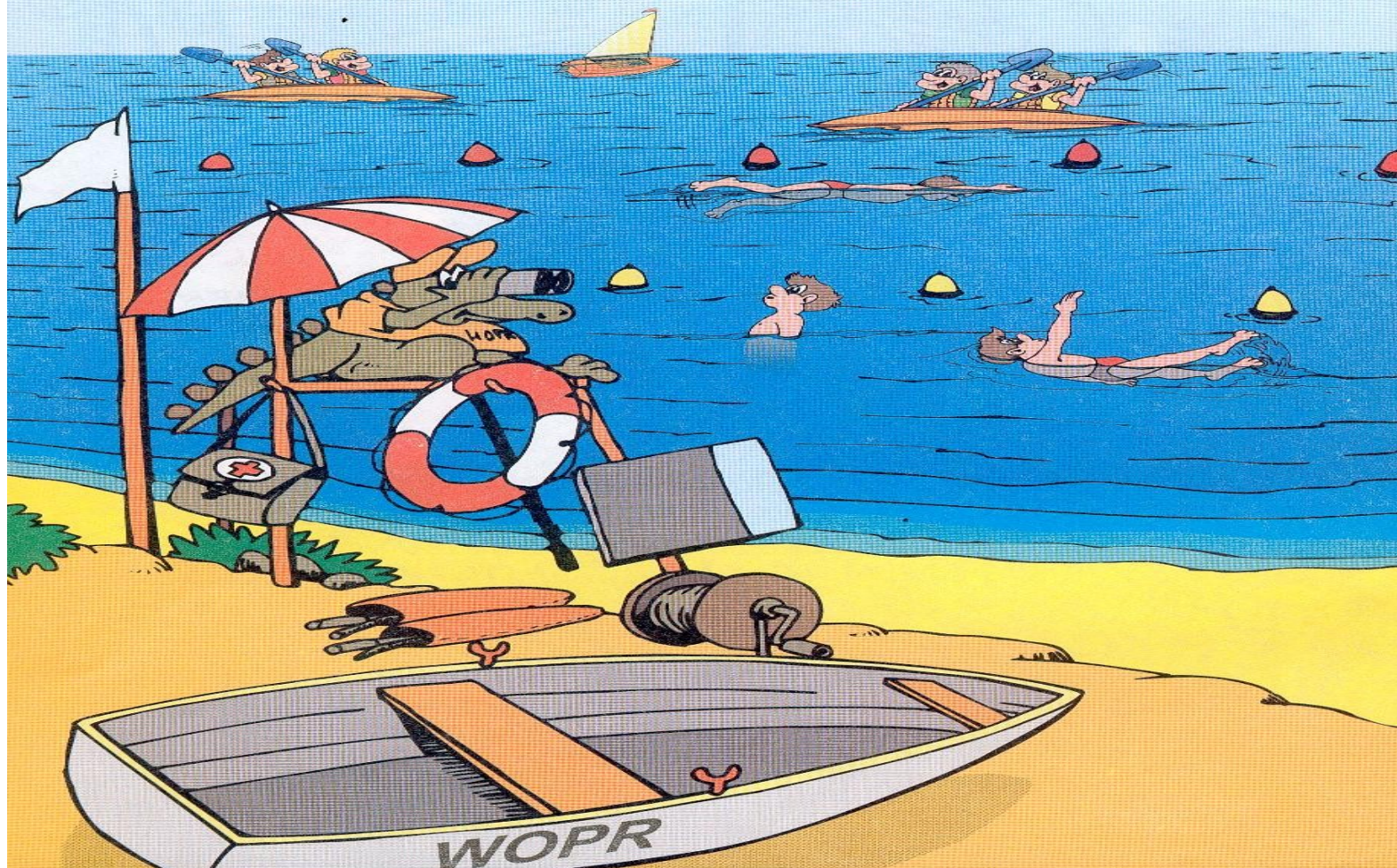
DOWIESZ SIĘ:

1. W JAKI SPOSÓB MOŻNA KORZYSTAĆ Z OBIEKTÓW ZNAJDUJĄCYCH SIĘ NA TERENIE KĄPIELISKA.
2. KTO ZARZĄDZA KĄPIELISKIEM I KIEDY JEST CZYNNY.
3. KTO CZUWA NAD BEZPIECZEŃSTWEM KĄPIĄCYCH SIĘ.

NIE WOLNO:

- ✓ WCHODZIĆ DO WODY WBREW ZAKAZOWI RATOWNIKA ORAZ W CZASIE, W KTÓRYM WYWIESZONA JEST FLAGA CZERWONA;
- ✓ NISZCZYĆ URZĄDZEŃ I SPRZĘTU KĄPIELISKA;
- ✓ NISZCZYĆ ZNAKÓW ŻEGLUGOWYCH ODGRADZAJĄCYCH KĄPIELISKO OD SZLAKU ŻEGLOWNEGO, WÓD OTWARTYCH LUB MIEJSC, W KTÓRYCH KĄPIEL JEST ZABRONIONA

PRZESTRZEGAJ REGULAMINU KĄPIELISKA



JESTEŚ W WODZIE, WIDZISZ ŻÓŁTE I CZERWONE BOJKI

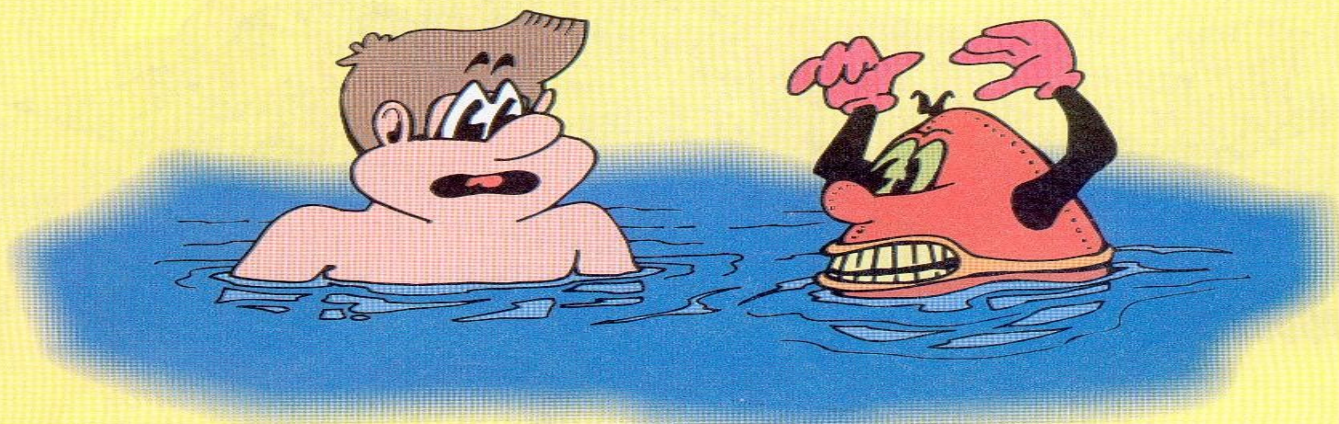


NIE POSIADAJĄC KARTY PŁYWACKIEJ MOŻESZ PORUSZAĆ SIĘ TYLKO DO LINII ŻÓŁTYCH BOJEK.
GŁĘBOKOŚĆ WODY WYNOSI OK. 1,20 - 1,30 METRA.
JEST TO BEZPIECZNE MIEJSCE DLA CIEBIE.



CZERWONE BOJKI WYZNACZAJĄ GRANICĘ KĄPIELISKA.
Z TEJ STREFY KORZYSTAJĄ DOBRZY PŁYWACY.

NIE ODDALAJ SIĘ WIĘC OD WYZNACZONEGO, STRZEŻONEGO MIEJSCA !!!

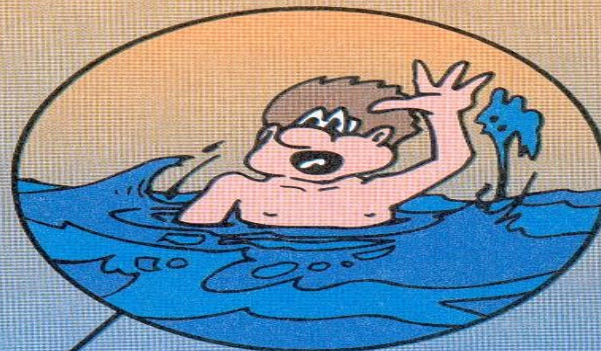


ROZEJRZYJ SIĘ DO KOŁA SIEBIE, ZOBACZ JAK WIELE DZIECI
I DOROSŁYCH KORZYSTA Z KĄPIELI:

- NIE SIUSIAJ DO WODY,
- NIE WRZUCAJ ŚMIECI ANI SZKŁA.

NA POMOC MOŻE BYĆ ZA PÓŹNO ODPŁYNAŁEŚ ZA DALEKO

GDZIE ON JEST, DLACZEGO TAK
DALEKO POPŁYŃAŁ ?
CZY GO RATOWNIK JESZCZE WIDZI?
NA TAKIE PŁYWANIE MOGĄ SOBIE
POZWOLIĆ TYLKO POSIADACZE
ŻÓŁTEGO CZEPKA!



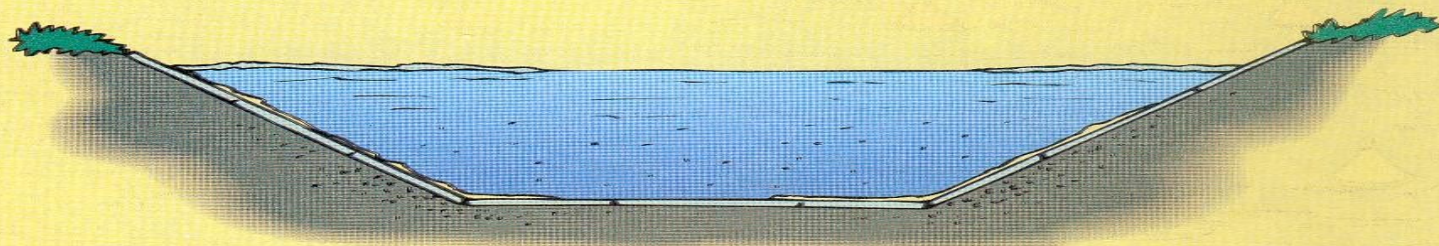
PLYNĄC NA KAPIELISKU
WZDŁUŻ BRZĘGU JESTEŚ STAŁE
OBSERWOWANY I W RAZIE
ZAGROŻENIA MOŻESZ ZAWSZE
LICZYĆ NA POMOC RATOWNIKA.

CHODZENIE PO OSTROGACH I KĄPANIE SIĘ W ICH POBLIŻU JEST ZABRONIONE.
JEŚLI TAM PRZEBYWASZ MOŻESZ SPOTKAĆ SIĘ Z NIESPODZIANKAMI.
FAŁOCHRONY, SPADZISTE BRZEGI, KAMIEŃ POROŚNIĘTY SĄ WODOROSTAMI.



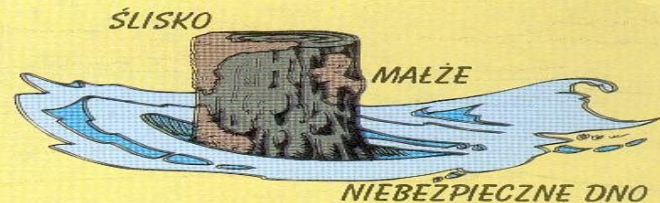
NIESPODZIANKI:

- BRAK DŃA, WSTECZNE PRĄDY, OKALECZENIE PRZEZ MAŁŻE



PAMIĘTAJ!

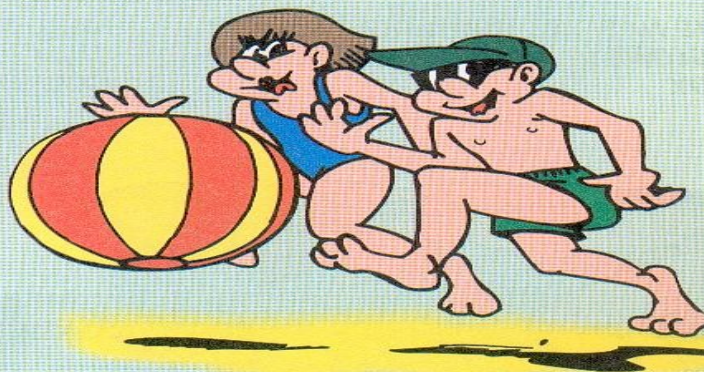
NIE KĄP SIĘ W WODZIE, Z KTÓREJ NIE MA
WYJŚCIA: BASENY PRZECIWPOŻAROWE,
GLINIANKI I PRZY FAŁOCHRONACH.



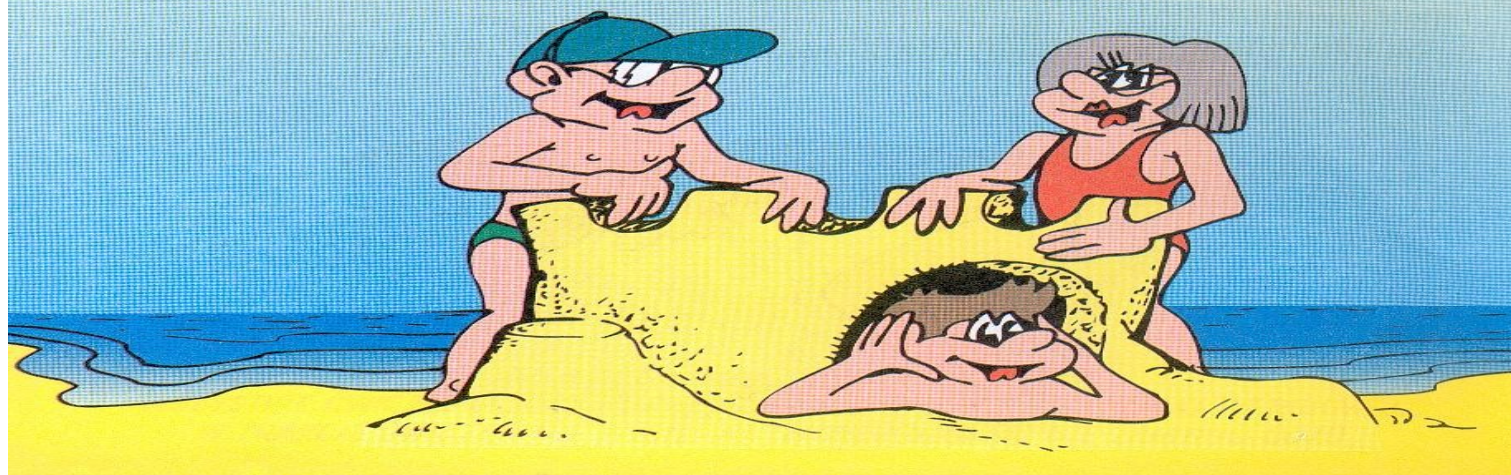
WYJŚCIE Z WODY

JEST CI ZIMNO, CHWYTAJĄ CIĘ DRESZCZE - **NATYCHMIAST WYJDŹ Z WODY!**
PRZEBIEGNIJ LUB WYKONAJ KILKA ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH, WYTRZYJ CIAŁO, ZMIEN
STRÓJ KĄPIELOWY.

W PIĘKĘ GRAJ W MIEJSCACH TAK, ABYŚ NIE PRZESZKADZAŁ INNYM PLAŻOWICZOM.



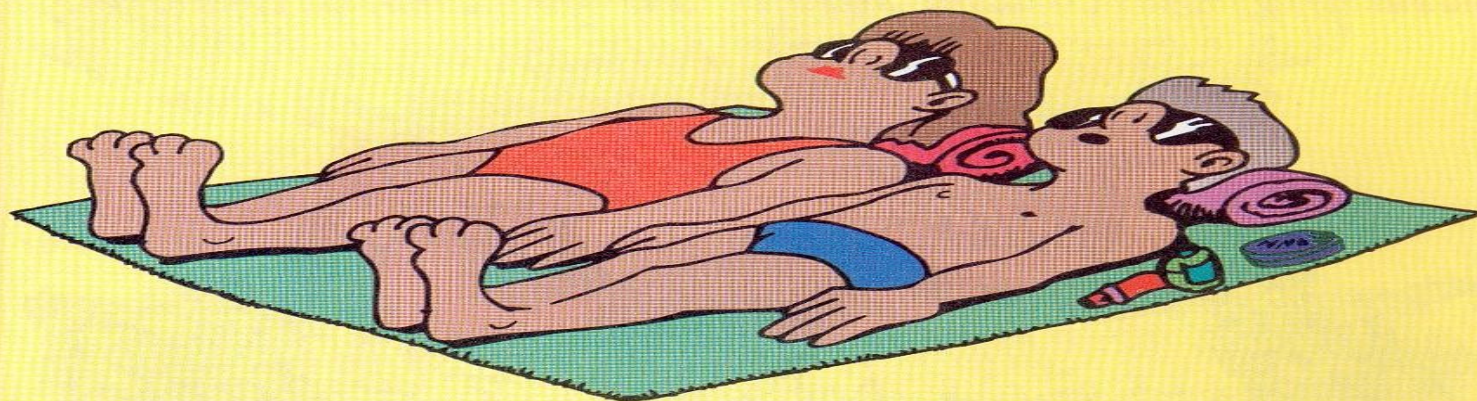
CZAS MIĘDZY KĄPIELAMI WYKORZYSTAJ NA BUDOWĘ ZAMKÓW I PIRAMID
Z PIASKU NA PLAŻY.



OPALANIE

ZAPAMIĘTAJ:

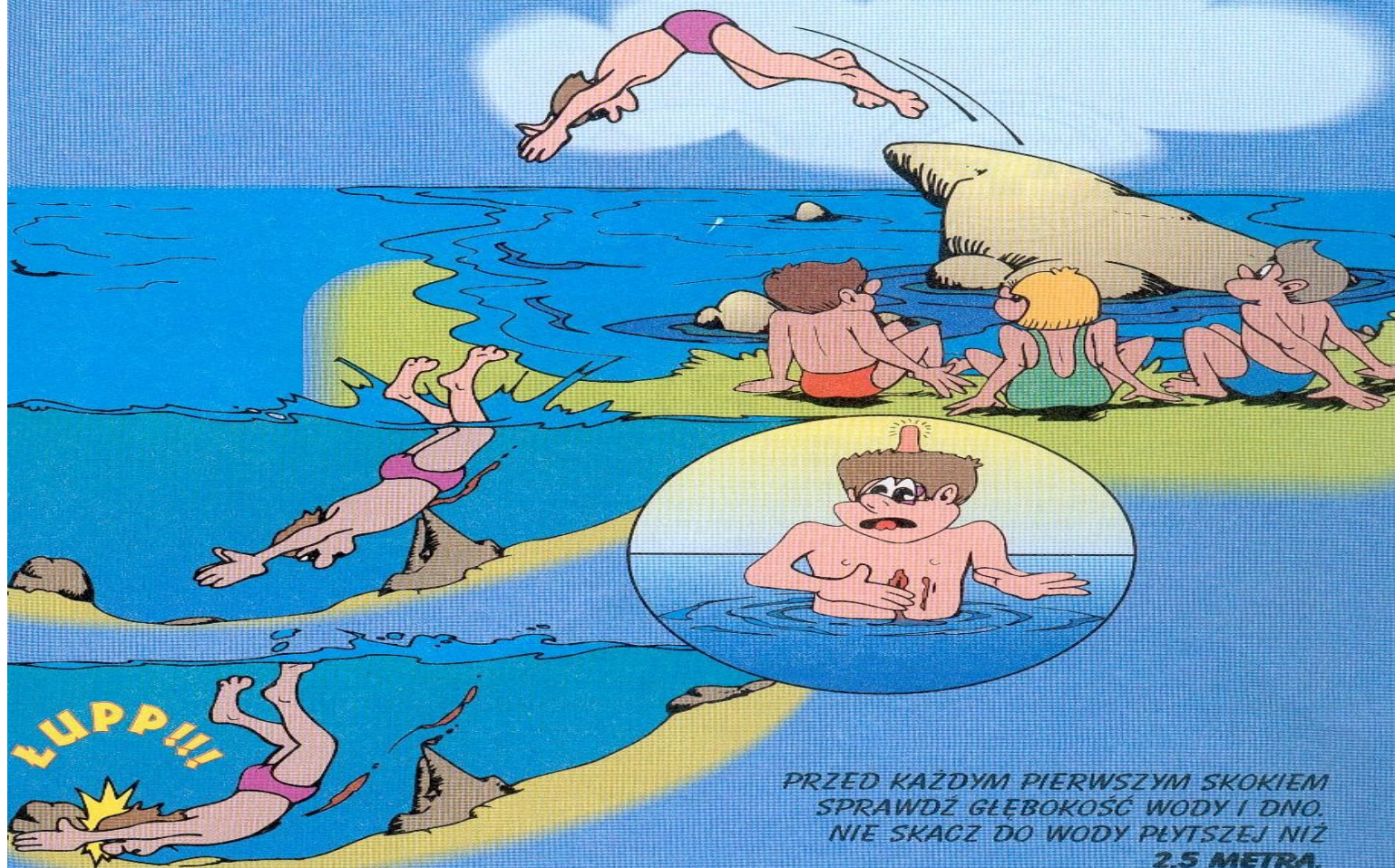
- ✓ WYBÓR MIEJSCA LEŻAKOWANIA MUSI BYĆ BEZPIECZNY, ZGODNY Z WYMOGAMI OTOCZENIA.
- ✓ NIE ROZKŁADAJ PŁEDÓW NA WYDMACH.
- ✓ OPALAJ SIĘ W RUCHU.
- ✓ JEŚLI OPALASZ SIĘ PO RAZ PIERWSZY, SKRÓĆ CZAS PRZEBYWANIA W STROJU PLAŻOWYM DO MINIMUM, POTEM WŁÓŻ KOSZULKĘ (MOŻE ZAPOBIEC OPARZENIOM).
- ✓ SKORZYSTAJ Z PRZYKRYCIA GŁOWY I OKULARÓW PRZECIWSŁONECZNYCH.



UWAGA:

- ✓ JEŻELI PRZED CHWILĄ ZJADŁEŚ POSIŁEK, NIE WCHODŹ DO WODY.
- ✓ ROZGRZANY GRĄ W PIŁKĘ LUB DŁUŻSZYM OPALANIEM NIE WSKAKUJ DO WODY.
- ✓ PRZED KĄPIELĄ SKORZYSTAJ Z NATRYSKU, JEŚLI GO NIE MA, TO OCHŁODŹ KARK, KŁATKĘ PIERSIOWĄ I GŁOWĘ WODĄ.
- ✓ W TRAKCIE KĄPIELI NIE KRZYCZ, NIE HAŁASUJ, NIE WZYWAJ POMOCY, JEŚLI FAKTYCZNIE NIE JEST CI ONA POTRZEBNA.
- ✓ JEŚLI CIĘ CHWYCĄ DRESZCZE, WYJDŹ NATYCHMIAST Z WODY.

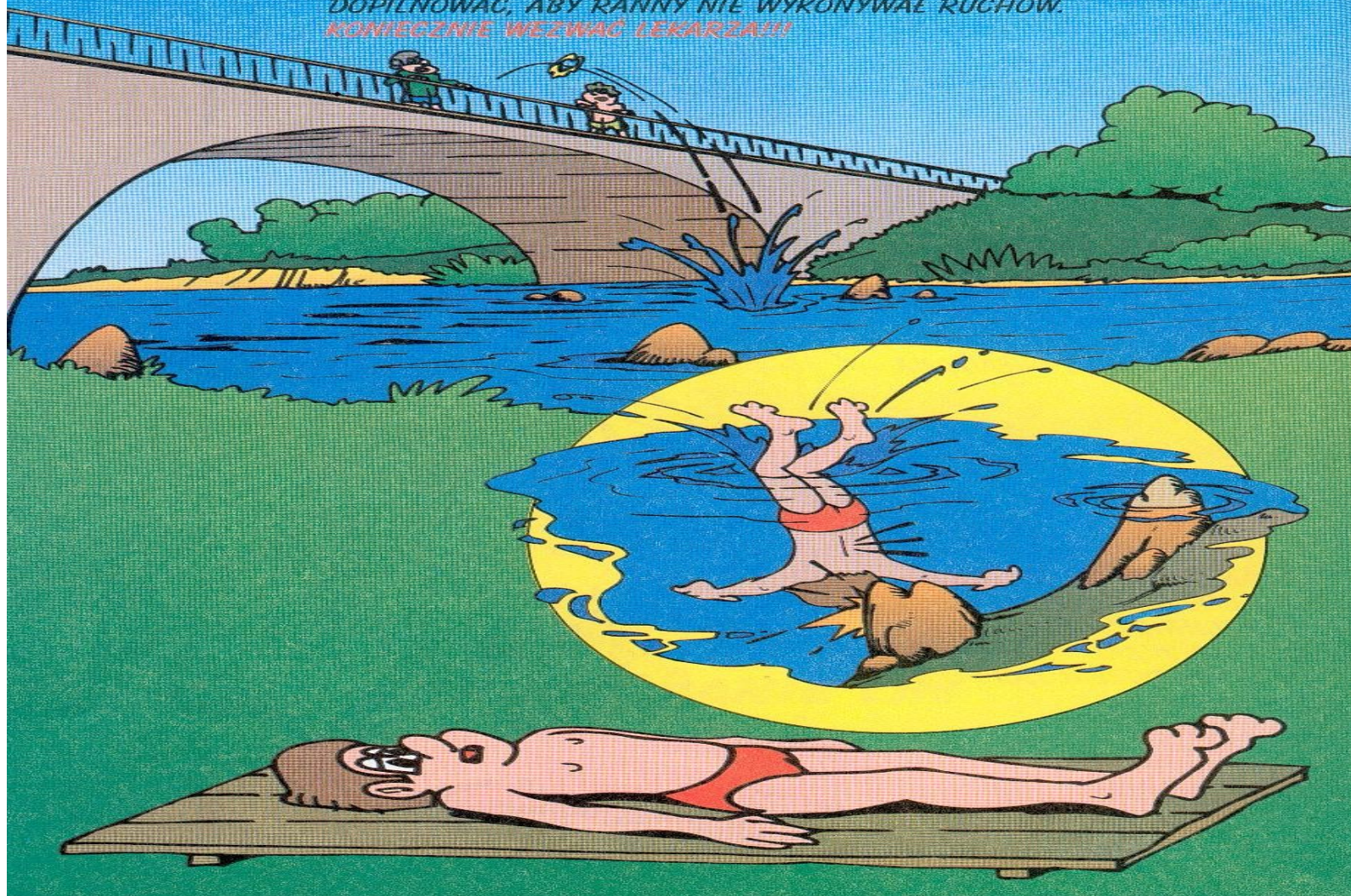
**PLYWAKU MŁODY - NIGDY NIE SKACZ
NA GŁOWĘ DO NIEZNANEJ WODY**



**PRZED KAŻDYM PIERWSZYM SKOKIEM
SPRAWDŹ GŁĘBOKOŚĆ WODY I DNO.
NIE SKACZ DO WODY PŁYTSZEJ NIŻ
2,5 METRA.**

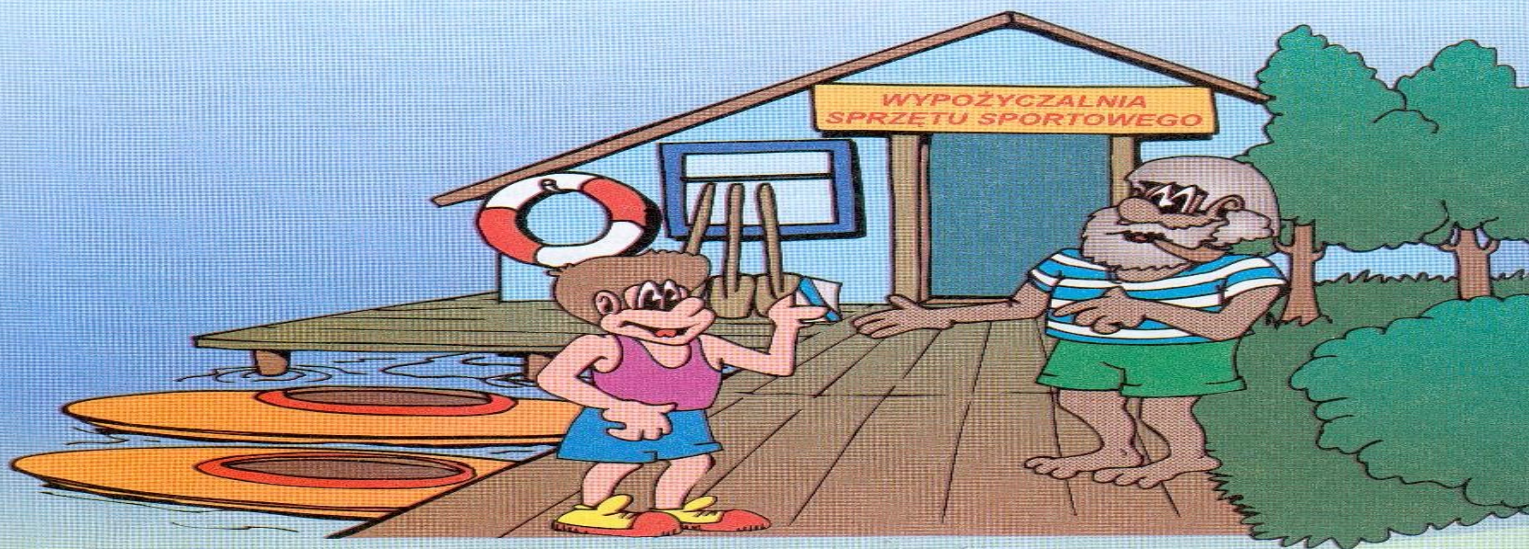
URAZ KRĘGOSŁUPA:

TRZYMAĆ POSZKODOWANEGO PŁASKO NA POWIERZCHNI WODY.
ZA POMOCĄ KOCOW, DESEK PRZENIEŚĆ NA BRZEG PRZÉZ KILKA OSÓB.
DOPILNOWAĆ, ABY RANNY NIE WYKONYWAŁ RUCHÓW.
KONIECZNIE WEZWAĆ LEKARZA!!!



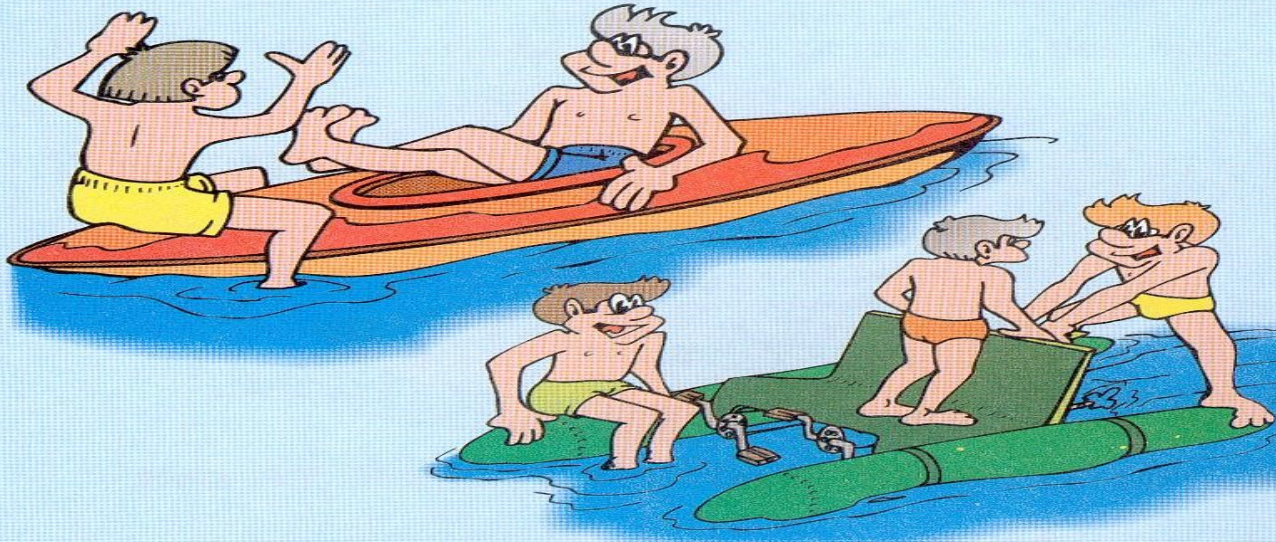
WYPOŻYCZANIE SPRZĘTU:

OBOK KAPIELISKA ZNAJDUJE SIĘ WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU. CHCĄC Z NIEJ KORZYSTAĆ, POWINIENESZ ZAPOZNAĆ SIĘ Z REGULAMINEM. SPRZĘT BĘDZIESZ MOĞŁ WYPOŻYCZYĆ PRZEDSTAWIAJĄC LEGITYMACJĘ SZKOLNĄ I KARTĘ PŁYWACKĄ.

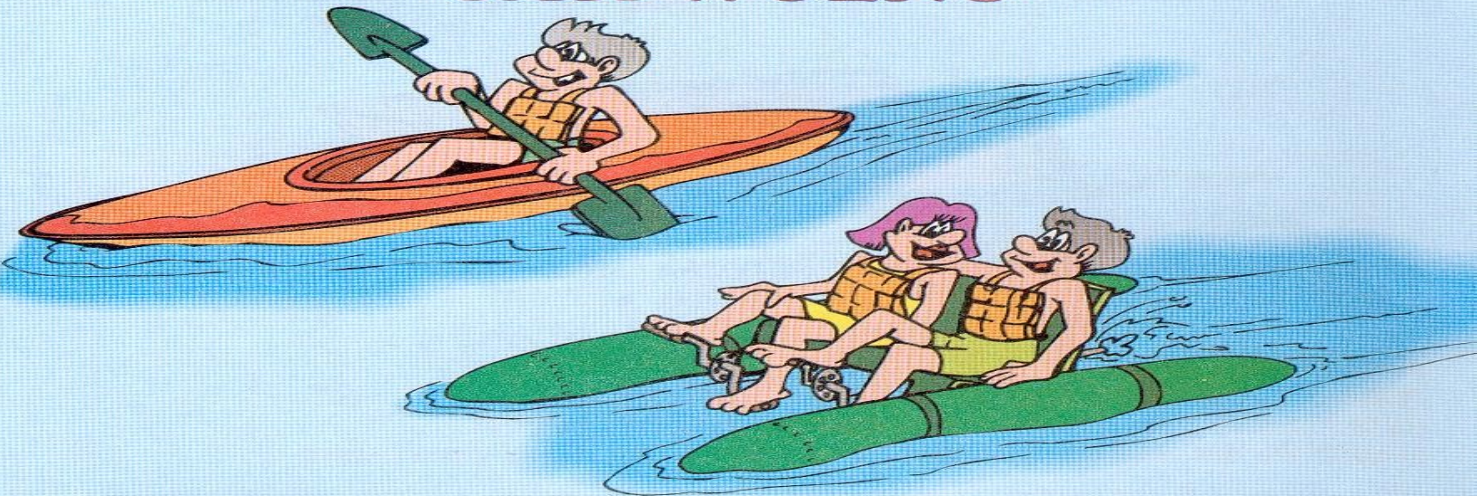


**PRZED WYPŁYNIĘCIEM
ZAŁOŻ KAPOK CZYLI KAMIZELKĘ RATUNKOWĄ!**

TAK NIE WOLNO

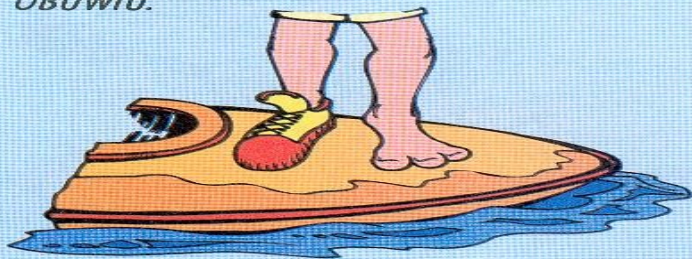


TAK WOLNO



WSIADANIE DO ŁÓDZI, WIOSŁOWANIE:

WCHODŹ DO KAJAKA, ŁÓDZI LUB NA ROWER WODNY BOŚO ALBO W MIĘKKIM OBUWIU.



ŁÓDKĘ, KAJAK USTAWIAMY DZIOBEM LUB RUFĄ DO FALI, PO TO, ABY ZAPOBIEC WYWROTCE.



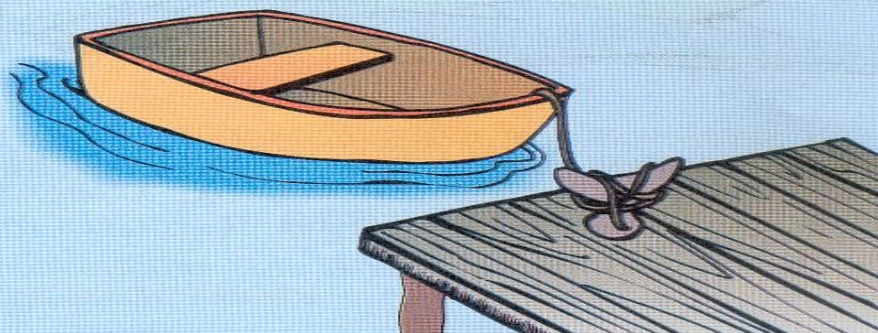
WIOSŁUJĄC WE DWOJE STARAJMY SIĘ WYKONUYWAĆ JEDNAKOWE RUCHY, SIEDZĄCY Z TYŁU NAŚŁADUJE PRZEDNIEGO.



NIE DOBIJAJ DO KAMIENISTEGO BRZEGU, BO USZKODZISZ SPRZĘT.



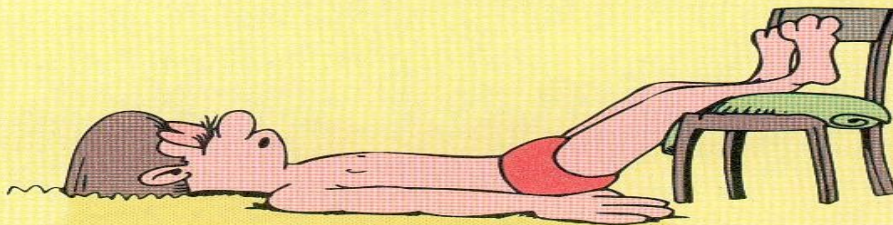
CUMUJEMY ZAWSZE PRZY POMÓŚCIE LUB PRZYSTANI.



PIERWSZA POMOC:

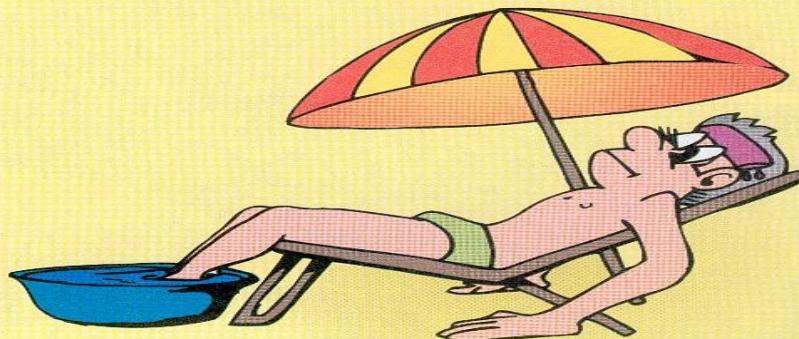
OMDLENIE:

UŁOŻYĆ CHOREGO NA PŁEĆCACH
W CIENIU, UNIEŚĆ NOGI LÉKKO
DO GÓRY, ROZLUŻNIĆ UBRANIE.



PORAŻENIE SŁONECZNE:

UŁOŻYĆ CHOREGO W SPOKOJ-
NYM, ZACIEMNIONYM MIEJSCU,
UDOSTĘPNIĆ DOPŁYW POWIE-
TRZA.
STOSOWAĆ ZIMNE OKŁADY NA
GŁOWĘ.



OPARZENIE SŁONECZNE:

OCHŁODZIĆ OPARZONĄ PO-
WIERZCHNIĘ CIAŁA ZIMNĄ
I CZYSTĄ WODĄ.
PODAWAĆ DUŻE ILOŚCI PŁYNÓW
DO PICIA.

