



**BEZPIECZNY WYPOCZYNEK
NAD WODĄ**

Zanim wejdiesz do wody:



- Kąp się zawsze pod okiem osób dorosłych najlepiej na strzeżonych plażach;



- Przed wejściem do wody sprawdź czy można się kąpać (biała flaga- można się kąpać, czerwona – zakaz kąpieli);

Zanim wejdiesz do wody:

- Jeśli jesteś rozgrzany nie wskakuj raptownie do wody. Najlepiej najpierw trochę się zamocz;



- Jeśli niedawno jadłeś odczekaj trochę

W wodzie:



- Zanurzaj się stopniowo;



- Nawet, jeśli dobrze pływasz nie wyplływaj poza czerwone boje;

W wodzie:



- Jeśli nie umiesz pływać –nie przekraczaj linii wyznaczonych przez żółte boje. Kąp się tylko w miejscach, w których masz grunt pod nogami;



- Nie kąp się zbyt długo. Jeśli czujesz zmęczenie, lub jest ci zimno – wracaj na brzeg;

W wodzie:

- Nie kąp się nigdy w pobliżu ostróg. Nie chodź też po nich. Ostrogi są śliskie – łatwo można z nich spaść, są też obrośnięte przez małże – można się pokaleczyć.



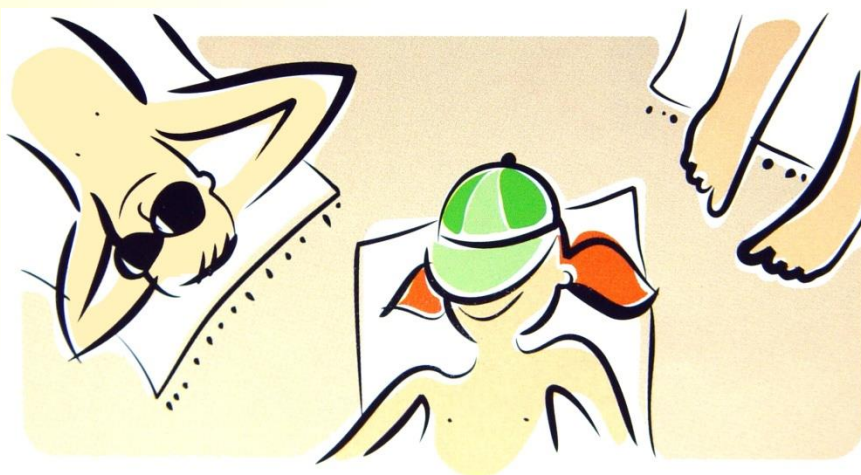


W wodzie:

- Nie skacz do nieznannej wody. Zawsze wcześniej sprawdzaj głębokość i dno zbiornika.
- Korzystaj ze sprzętu wodnego (łódek, kajaków, żaglówek) zawsze w kapoku.
- Nie przeceniaj swoich umiejętności, nie daj się podpuszczać kolegom – możesz stracić siły i trudno będzie wrócić do brzegu.

Po wyjściu z wody;

- Wytrzyj się ręcznikiem, odpocznij i zagrzej zanim znowu wejdiesz do wody.



- Opalaj się z umiarem, używaj kremów z filtrem UV. Noś coś na głowie i okulary przeciwsłoneczne

NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY UTONIĘĆ

9

- Niepotrzebna brawura, przecenianie swoich sił i umiejętności pływackich
- Pływanie w stanie nietrzeźwym. Alkohol powoduje zaburzenia zmysłu równowagi i orientacji
- Brak umiejętności pływania
- Niedocenianie niebezpieczeństwa w wodzie

NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY UTONIĘĆ

- Pływanie w miejscach zabronionych
- Skoki "na główkę" do wody nieznanej
- Pływanie obok statków, barek i łodzi motorowych, w pobliżu śluz i zapór wodnych
- Siadanie na rufie kajaku lub na burcie łodzi
- Nieumiejętność postępowania w przypadku wywrócenia się kajaku lub łodzi

Uwaga na znaki



Biała flaga
– można się kąpać



Czerwona flaga
– **zakaz kąpieli**

Uwaga na znaki



Kąpiel wzbroniona

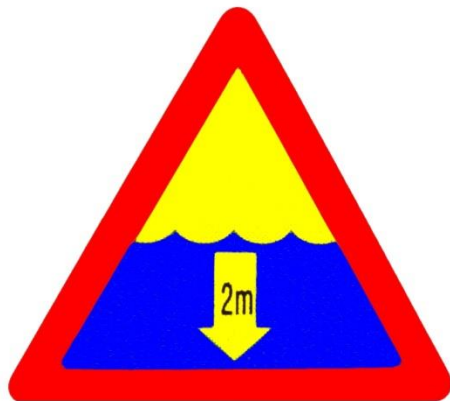


Skakanie do wody
wzbronione

Uwaga na znaki



Wiry



Niebezpieczna głębokość

Niebezpieczeństwa skoków do wody



Oznaczenie niebezpiecznych miejsc nad wodą

W 2009 roku z inicjatywy Samorządu Województwa Mazowieckiego oraz Mazowieckiej Komendy Wojewódzkiej Policji rozpoczęto akcję oznaczania niebezpiecznych miejsc nad wodą.

Na Mazowszu aż 63 wskazane przez policję miejsca oznaczone są lub będą znakiem CZARNY PUNKT WODNY. Oznakowane będą głównie dzikie plaże, czyli punkty, w których do tej pory dochodziło do największej liczby utonięć. Przyczyną wypadków były głównie niebezpieczne wiry, ukształtowanie dna czy też zbyt brawura kąpielących.



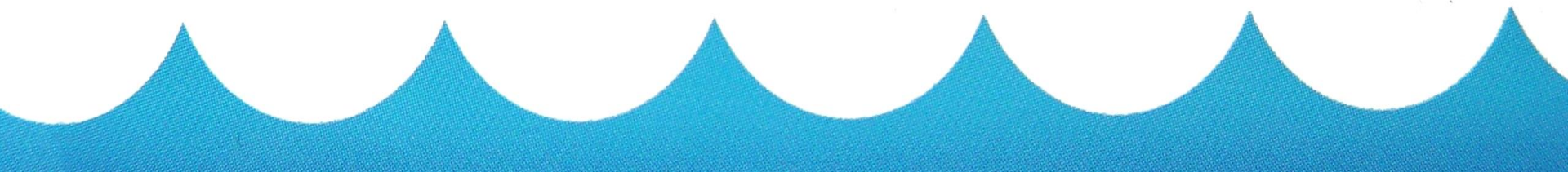


**GDY WZYSYWASZ
POMOC**

Pamiętaj !!!

- Podaj adres i opis miejsca zdarzenia (punkt odniesienia – most, przystań, itp.)
- Przedstaw się, i podaj numer, z którego dzwonisz
- Opisz stan ofiary wypadku

**NUMERY
TELEFONÓW
ALARMOWYCH**





Z TELEFONU
KOMÓRKOWEGO

112

Pogotowie ratunkowe – 999

Straż Pożarna – 998

Policja – 997

WOPR – 0 601 100 100

DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ



nadkom. Monika Sokołowska, asp. szt. Mirosław Guziński, st. kpt. Karol Kierzkowski, Michał Bęc