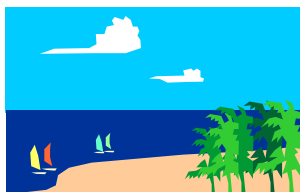


# BEZPIECZNE WAKACJE NAD WODĄ!



## O CZYM WIEMY??

- WODA - NAWET TA POZORNIE ZNAJOMA JEST GROŻNYM, NIEBEZPIECZNYM ŻYWIOŁEM.
- WIĘKSZOŚĆ UTONIĘĆ JEST REZULTATEM LEKKOMYŚLNOŚCI LUDZI, KORZYSTAJĄCYCH Z KĄPIELISK W MIEJSCACH NIESTRZEŻONYCH.



## WYBIERAJĄC SIĘ NA BASEN, KĄPIELISKO I PLAŻĘ PAMIĘTAMY, ŻE:

- KĄPIEMY SIĘ TYLKO W MIEJSCACH ODPOWIEDNIO ZORGANIZOWANYCH I OZNAKOWANYCH.
- STOSUJEMY SIĘ DO REGULAMINU KĄPIELISKA I POLECEŃ RATOWNIKÓW.
- NIE ZAKŁÓCAMY WYPOCZYNKU I KĄPIELI INNYM OSOBOM.
- PRZEDE WSZYSTKIM: NIE KRZYCZYMY, NIE POPYCHAMY SIĘ, NIE ZAŚMIECAMY TERENU.
- MAGNETOFONY I ODBIORNIKI RADIOWE ZOSTAWIAMY W DOMU.

## ZABIERAMY ZE SOBĄ:

- STRÓJ KĄPIELOWY,
- PRZYBORY TOALETOWE,
- OLEJEK DO OPALANIA,
- RĘCZNIK,
- KLAPKI,
- OKULARY,
- NAPOJE I KANAPKI,
- KAPELUSZ



# PIERWSZA POMOC

## OMDLENIA:



UŁOŻYĆ  
CHOREGO  
NA PLECACH  
W CIENIU,  
UNIEŚĆ NOGI  
LEKKO  
DO GÓRY,  
ROZLUŻNIĆ  
UBRANIE.



## PORAŻENIA SŁONECZNE:



UŁOŻYĆ  
CHOREGO  
W  
SPOKOJNYM,  
ZACIEMNIONYM  
MIEJSCU.  
UDOSTĘPNIĆ  
DOPIŁYW  
POWIETRZA.  
STOSOWAĆ  
ZIMNE OKŁADY  
NA GŁOWĘ.



## OPARZENIA SŁONECZNE:



OCHŁODZIĆ  
OPARZONĄ  
POWIERZCHNIĘ  
CIAŁA  
ZIMNĄ  
I CZYSTĄ  
WODĄ.  
PODAWAĆ  
DUŻE ILOŚCI  
PŁYNÓW  
DO PICIA.



## UWAGA!!!

- JEŻELI PRZED CHWILĄ ZJADŁEŚ POSIŁEK, NIE WCHODŹ DO WODY.
- ROZGRZANY GRĄ W PIŁKĘ LUB DŁUŻSZYM OPALANIU NIE WSKAKUJ DO WODY.
- PRZED KĄPIELĄ SKORZYSTAJ Z NATRYSKU, JEŚLI GO NIE MA, TO OCHŁODŹ KARK, KLATKĘ PIERSIOWĄ I GŁOWĘ WODĄ.



NIE PRZEBYWAJMY ZBYT DŁUGO NA SŁOŃCU. WCHODŹMY DO WODY DLA OCHŁODY.



## ZAPAMIĘTAJ!!!

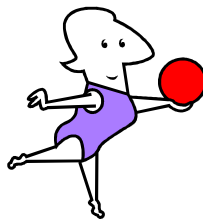
- WYBÓR MIEJSCA LEŻAKOWANIA MUSI BYĆ BEZPIECZNY, ZGODNY Z WYMAGANIAMI OTOCZENIA.
- NIE ROZKŁADAJ SIĘ NA WYDMACH.
- OPALAJ SIĘ W RUCHU.
- PAMIĘTAJ, ABY KĄPIELI SŁONECZNYCH ZAŻYWAĆ Z UMIAREM.
- SKORZYSTAJ Z OKRYCIA GŁOWY I OKULARÓW PRZECIWSŁONECZNYCH.
- UŻYWAJ FILTRÓW OCHRONNYCH NA SKÓRĘ.

## PLAŻA



W PIŁKĘ GRAMY W MIEJSCACH DO TEGO PRZEZNACZONYCH LUB TAK, ABY NIE PRZESZKADZAĆ INNYM PLAŻOWICZOM.

NIE WSKAKUJMY DO WODY NA "SUCHARA". RÓBMY TO POWOLI, ZMACZAJĄC SYSTEMATYCZNIE CAŁE CIAŁO.



JEŚLI JEST CI ZIMNO, CHWYTAJĄ CIĘ DRESZCZE - NATYCHMIAST WYJDŹ Z WODY!! WYKONAJ KILKA ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH, WYTRZYJ CIAŁO, ZMIENŃ STRÓJ KĄPIELOWY.

**WCHODZISZ NA BASEN, KĄPIELISKO, CZY PLAŻĘ – NIE  
WSTYDŹ SIĘ I POŚWIĘĆ CHWILĘ NA PRZECZYTANIE  
REGULAMINU, KTÓRY TAM OBOWIĄZUJE.**

## **DOWIESZ SIĘ:**

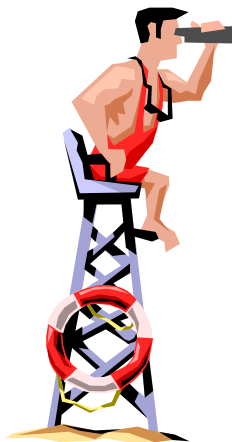


**W JAKI SPOŚÓB MOŻNA KORZYSTAĆ  
Z OBIEKTÓW ZNAJDUJĄCYCH SIĘ  
NA TERENIE KĄPIELISKA.**

**KTO ZARZĄDZA KĄPIELISKIEM  
I KIEDY JEST OTWARTE.**

**KTO CZUWA NAD  
BEZPIECZEŃSTWEM KĄPIĄCYCH SIĘ.**

## **NIE WOLNO !!!**



**- WCHODZIĆ DO WODY WBREW  
ZAKAZOM RATOWNIKA  
ORAZ W CZASIE, W KTÓRYM  
WYWIESZONA JEST CZERWONA  
FLAGA**

**- NISZCZYĆ SPRZĘTU  
I URZĄDZEŃ KĄPIELISKA**

**- WNOSIĆ I SPOŻYWAĆ ALKOHOLU**

***PAMIĘTAJ ABY NIE ODDALAĆ SIĘ OD WYZNACZONEGO  
STRZEŻONEGO KĄPIELISKA!!!***

**JESTEŚ W WODZIE, WIDZISZ ŻÓŁTE I CZERWONE BOJE:**

**JĘŚLI SŁABO OPANOWAŁEŚ TECHNIKĘ PŁYWANIA MOŻESZ  
PORUSZAĆ SIĘ TYLKO DO LINII ŻÓŁTYCH BOJEK. GŁĘBOKOŚĆ WODY  
WYNOŚI OK. 1,20 - 1,30 M. JEST TO BEZPIECZNE MIEJSCE DLA CIEBIE.  
CZERWONE BOJKI WYZNACZAJĄ GRANICĘ KĄPIELISKA. Z TEJ  
STREFY KORZYSTAJĄ DOBRZE PŁYWAJĄCY.**