

## Zasady bezpiecznego zachowania nad wodą

### Latem nad wodą

- Naucz się pływać, a jeśli już umiesz – podnieś swoje umiejętności (zdobądź kartę pływacką lub żółty czepek).
- Nie skacz do nieznannej wody. Zawsze wcześniej sprawdzaj głębokość i dno zbiornika wodnego.
- Kiedy korzystasz ze sprzętu wodnego (łódka, kajaków, żaglówek), zawsze miej na sobie kapok – nawet jeśli dobrze pływasz.
- Nie przeceniaj swoich możliwości, nie daj się podpuszczać kolegom – możesz stracić siły i trudno Ci będzie wrócić do brzegu.
- Pamiętaj: stawy, gliniarki, zbiorniki przeciwpożarowe, śluzy nie są miejscami do kąpiel. W rzekach bardzo częste są silne prądy i wiry.



### Przed wejściem do wody



- Jeśli byłeś długo na słońcu – nie wskakuj od razu do wody, najpierw trochę się ochłap.
- Jeśli leżałeś na brzegu – poćwicz chwilkę, aby rozgrzać mięśnie. Inaczej może złapać Cię skurcz.
- Jeśli właśnie jadłeś – odczekaj trochę.
- Jeśli w pobliżu nie ma innych osób – nie wchodź do wody! Najlepiej kąp się tylko na kąpieliskach strzeżonych.
- Jeśli nad kąpieliskiem widzisz białą flagę – możesz bezpiecznie wejść do wody. Jeśli flaga jest czerwona – zostań na brzegu.

### W wodzie

- Nie wskakuj raptownie do wody. Zanurzaj się stopniowo i powoli.
- Nawet jeśli dobrze pływasz, nie wypływaj poza linię czerwonych boi.
- Jeśli nie umiesz pływać – kąp się tylko tam, gdzie masz grunt pod nogami. W żadnym razie nie przekraczaj linii żółtych boi.
- Nie kąp się zbyt długo. Jeśli czujesz zmęczenie lub jest Ci zimno – wracaj na brzeg.
- Nie chodź po ostrogach i nie kąp się w ich pobliżu – są śliskie i możesz pokaleczyć się o przyklejone do nich małże.



### Po kąpeli

- Osusz się ręcznikiem – szybciej przywrócisz stałą temperaturę ciała wychłodzonego wodą.
- Odpocznij i zagrzej się, zanim znowu wejdiesz do wody.
- Na słońcu zawsze używaj kremów z filtrem i koniecznie noś czapkę, chustkę lub kapelusz