

Pływaku młody

**NIGDY  
NIE SKACZ  
NA GŁOWĘ  
do nieznanej wody**



# PAMIĘTAJ!

- ◆ kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników wodnych
- ◆ stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników wodnych



- ◆ nie zakłócaj wypoczynku i kąpieli innych osób

- ◆ nie hałasuj

- ◆ nie zaśmiecaj terenu

- ◆ nie wszczynaj fałszywych alarmów

- ◆ nie skacz do nieznanej i płytkiej wody

- ◆ nie kąp się sam



- ◆ korzystaj z urządzeń oraz sprzętu pływającego znajdujących się na terenie kąpieliska lub basenu zgodnie z regulaminem
- ◆ woda, nawet ta pozornie najspokojniejsza, może nagle stać się groźnym, niebezpiecznym żywiołem
- ◆ zdecydowana większość utonień jest rezultatem lekkomyślności i brawury ludzi



Pływając na sprzętach wodnych (kajak, łódka, rower wodny, jacht), zawsze nosimy kapok.



Pływamy tylko w wyznaczonych miejscach, strzeżonych przez ratownika.



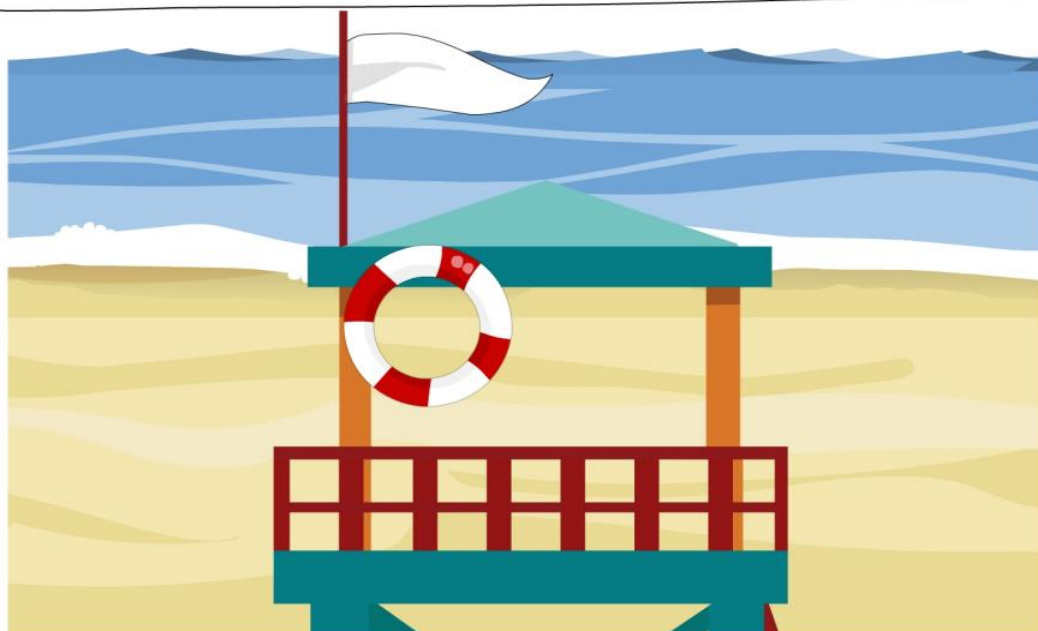
# BEZPIECZNE OPALANIE

- ◆ przed opalaniem zabezpiecz skórę kremem lub olejkami z filtrem
- ◆ korzystaj z przykrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych
- ◆ staraj się opalać w ruchu, np. grając w piłkę lub pływając
- ◆ jeśli opalasz się po raz pierwszy skróć czas przebywania na słońcu do minimum
- ◆ nie opalaj się w godzinach szczególnie silnego nasłonecznienia – w południe
  - ◆ pij dużo płynów

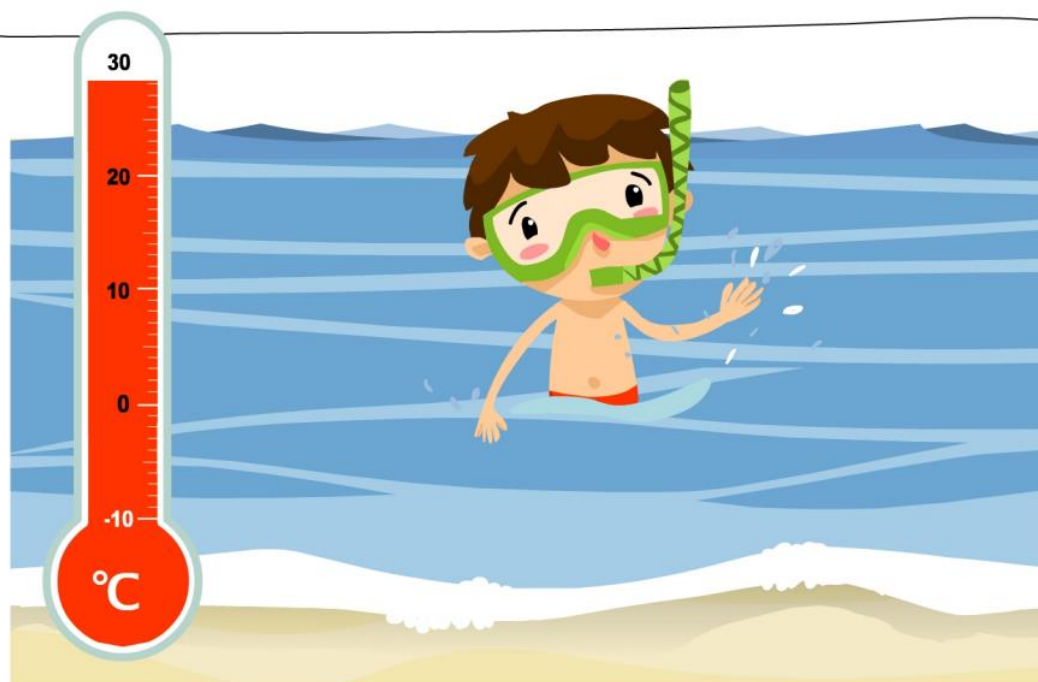


- ◆ po kąpieli słonecznej a przed wejściem do wody schłodź ciało wodą
- ◆ nie plażuj na wydmach i na pomostach

Zawsze obserwujemy flagę przy kąpielisku – przy białej można wchodzić do wody, czarna oznacza zakaz kąpieli.



Nie wbiegamy i nie wskakujemy rozgrzani do zimnej wody, najpierw ochlapujemy się, by przyzwyczaić skórę do zmiany temperatury.



# WZORY ZNAKÓW

## I. Znaki zakazu



Kąpiel  
zabroniona



Kąpiel zabroniona  
- szlak żeglowny



Kąpiel zabroniona  
- most



Kąpiel zabroniona  
- spiętrzenie wody



Kąpiel zabroniona  
- woda skażona



Kąpiel zabroniona  
- woda pitna



Kąpiel zabroniona  
- hodowla ryb



skakanie do wody  
zabronione

### UWAGA

Nie wolno kąpać się  
w portach, na przystani,  
przy zaporach,  
w ujęciach  
wody pitnej,  
stawach hodowlanych  
czy basenach  
przeciwpożarowych

# WZORY ZNAKÓW

## III. Znaki informacyjne



skały podwodne



zimna woda



pał



wodorosty



wiry



niebezpieczna  
głębokość wody



kamieniste dno



sieci rybackie



nagły uskok



plaża strzeżona



punkt medyczny



telefon

## II. Znaki nakazu



nakaz zakładania  
kamizelek ratunkowych



nakaz ustawicznego  
nadzoru nad dziećmi



# NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH

**EUROPEJSKI**  
**numer alarmowy**

**112**



Pogotowie Ratunkowe 999  
Straż Pożarna 998  
Policja 997