

DEKALOG PLAŻOWICZA



Oceń warunki atmosferyczne przed wejściem do wody.

Nie wchodź do wody gdy są duże fale, gdy zbliża się burza lub po zmroku.



Kąp się w miejscach bezpiecznych, przeznaczonych do kąpeli.

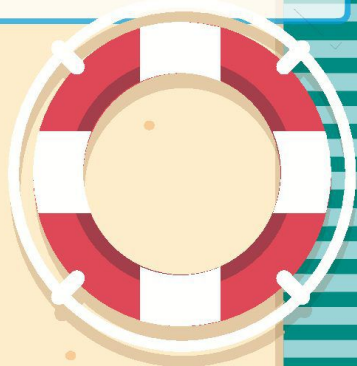
Pływaj przy lub na kąpielisku pomiędzy czerwonymi i żółtymi bojami. Nie wchodź do wody jeżeli widzisz czerwoną flagę (kąpiel jest zabroniona).

Pomóż dotrzeć ratownikom do innych poszkodowanych.

Nie rozkładaj swojego ręcznika w odległości mniejszej niż 5 metrów od brzegu. Będąc świadkiem, poszkodowanym przełącz swoje dane ratownikom lub policjantom.

Nigdy nie wchodź do wody po alkoholu lub zażyciu innej substancji psychoaktywnej.

Pływaj przy lub na kąpielisku pomiędzy czerwonymi i żółtymi bojami. Nie wchodź do wody jeżeli widzisz czerwoną flagę (kąpiel jest zabroniona).



Chroń swoje ciało przed promieniowaniem UV w słoneczny dzień.

Używaj kremów z filtrem, noś nakrycie głowy, koszulkę z długim rękawem i spodnie z długimi nogawkami. Największe natężenie promieni UV jest między godzinami 11 a 15.



Nie skacz do wody o nieznaną głębokość.

Nie skacz z pomostów, materacy, wysokiego brzegu. Skokom towarzyszy duże ryzyko urazu kręgosłupa. Nie nurkuj w miejscach gdzie znajdują się zatopione obiekty.

Dbaj o środowisko.

Nie zanieczyszczaj ani nie zaśmiecaj wody oraz plaży. Swoje śmieci wyrzuć do kosza na plaży lub przy parkingu.

+ Jeżeli jesteś rozgrzany wchodź do wody powoli, stopniowo.

Kiedy będzie ci zimno lub poczujesz się słabiej, natychmiast wyjdź z wody, wytrzyj się do sucha.

Pływaj w bezpiecznej odległości od innych użytkowników aktywności wodnej.

Pływacy nie powinni pływać w tym samym miejscu i czasie co motorówki, skutery i surferzy.

Miej respekt do wody.

Poinformuj znajomych kiedy wchodzisz i wychodzisz z wody, unikaj odpływania daleko od brzegu bez zabezpieczenia (boja).