

DROGA DO BEZPIECZNEGO WYPOCZYNKU

1

Niezbędne nad wodą

Nakrycie głowy

Napój

Krem z filtrem

Przekąska

2

Docierasz nad wodę

- Przeczytaj regulamin
- Znajdź miejsce w odpowiedniej odległości od wody
- Zapoznaj się ze znakami nad wodą
- Pływaj w miejscach strzeżonych
- Sprawdź gdzie są najbliższe wyjścia z plaży
- Sprawdź gdzie są wieże ratownicze

3

Przed kąpielą

- Sprawdź głębokość wody w danym miejscu
- Wchodź do wody stopniowo schładzając ciało
- Jadłeś - odpocznij 30 minut
- Piłeś alkohol - nie pływaj!
- Nie zostawiaj dziecka samego
- Poinformuj znajomych o fakcie i miejscu kąpeli

4

Zachowanie w wodzie

- Nie pływaj blisko falochronu
- Nie pływaj na szlaku wodnym
- Nie zeskakuj z urządzeń wodnych, jeżeli nie masz gruntu
- Pływaj ze sprzętem ratowniczym np. bojką SP „pamelką”
- Baw się rozważnie - nie skacz na głowę, nikogo nie wrzucaj

Bądź przykładem

Twoje zachowanie to bezpieczeństwo Twoje i innych

Bądź Zero jest OK!