

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. Skoki do wody, nawet znanej, z dużej wysokości są niebezpieczne - grożą urazem głowy lub kręgosłupa. Gdy dno i głębokość są nieznanne, graniczy to z samobójstwem. Również niebezpieczne są skoki z niedużej wysokości, ale do wody płytkiej.
- Kiedy korzystasz ze sprzętu wodnego (rowery wodne, kajaki, łódki) zawsze miej na sobie kapok - nawet jeśli dobrze pływasz. W przypadku wywrotki łodzi nawet najlepszy pływak może mieć kłopoty z wypłynięciem na powierzchnię spod żagla czy łódki, a już szczególnie, gdy jego ciało jest wygrzane na słońcu. Dzieci na sprzęcie pływającym muszą zawsze obowiązkowo być ubrane w kapok. Kapok daje nam gwarancję, że gdy wypadniemy do wody utrzymamy się na jej powierzchni.
- Rodzice lub opiekunowie dzieci nie mogą spokojnie leżeć na kocu, gdy ich podopieczni kąpią się w wodzie. Wystarczy moment, aby dziecko stało się ofiarą wody. Dlatego zawsze jedno z rodziców lub opiekunów musi czuwać bezpośrednio nad kąpiącym się maluchem.
- Nie przeceniaj swoich możliwości, nie daj się podpuszczać kolegom - możesz stracić siły i trudno Ci będzie wrócić do brzegu. Popisy podczas skakania do wody ze słupków, podestów i drzew w miejscach niestrzeżonych przez ratowników, w miejscach nieznanych, to śmierć lub trwałe kalectwo.
- Pamiętaj: stawy, gliniarki, zbiorniki przeciwpożarowe, śluzy nie są miejscami do kąpieli. W rzekach bardzo częste są silne prądy i wiry.
- Unikaj wchodzenia do wody po zapadnięciu zmroku lub podczas ograniczonej widoczności. Uniemożliwia to dokonanie właściwej oceny oddalenia się od brzegu, jak również nie sprzyja ewentualnemu przeprowadzeniu skutecznej akcji ratowniczej.

Przed wejściem do wody:

- Nie wchodź do wody, gdy jesteś mocno rozgrzany słońcem np. opalaniem. Jeśli byłeś długo na słońcu - nie wskakuj od razu do wody, grozi to szokiem termicznym i omdleniem. Przed wejściem do wody najlepiej trochę się ochlap, schłódź okolice serca, karku, barków i twarzy.
- Jeśli leżałeś na brzegu - poćwicz chwilkę, aby rozgrzać mięśnie. Inaczej może złapać Cię skurcz.
- Nie pływaj zaraz po jedzeniu. Odczekaj około dwóch godzin, aby móc bezpiecznie się kąpać.
- Jeśli w pobliżu nie ma innych osób - nie wchodź do wody! Najlepiej kąp się tylko na strzeżonych kąpieliskach.
- Absolutnie nie kąp się po spożyciu alkoholu. Najczęściej toną osoby pijane.
- Jeśli nad kąpieliskiem widzisz białą flagę - możesz bezpiecznie wejść do wody. Gdy flaga jest czerwona lub jej nie ma - kąpiel jest zabroniona.

- Kąp się zawsze w miejscach oznakowanych jako dozwolone do kąpieli, tzw. dzikie kąpieliska mają nieznane dno i głębokość, a woda w nich może być skażona.

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.
- Gdy w wodzie złapie Cię bolesny skurcz mięśni stóp, nie wpadaj w panikę. Wzywaj pomocy, gdy jest ktoś, kto może jej udzielić. W przeciwnym razie połóż się na plecach, spokojnie oddychaj, spróbuj zgiąć stopę w stawie skokowym i mocno przyciągając ją do siebie, wyprostuj nogę w kolanie.
- Nie chodź po ostrogach i nie kąp się w ich pobliżu - są śliskie i możesz się pokaleczyć o przyklejone do nich małże.

Po kąpieli:

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

Pamiętając o tych zasadach z pewnością bezpiecznie spędzisz urlop nad wodą.