

The background is a dark teal color with a subtle, repeating pattern of water droplets and bubbles. The droplets vary in size and are scattered across the frame, with some appearing as simple circles and others as more complex, elongated shapes. The lighting creates highlights and shadows on the droplets, giving them a three-dimensional appearance. The overall effect is clean and fresh, suggesting water and purity.

BEZPIECZNY WYPOCZYNEK NAD WODĄ



**ABY WYPOCZYNEK NAD WODĄ BYŁ BEZPIECZNY NALEŻY
PAMIĘTAĆ O KILKU PODSTAWOWYCH ZASADACH**



Nie wypoczywaj nad niestrzeżonymi zbiornikami wodnymi
Korzystanie z kąpielii w zbiornikach takich jak: żwirowiskach, gliniankach lub stawach, jest niebezpieczne. Takie zbiorniki są zanieczyszczone, zarośnięte, mają niepewne dno a głębokość może być duża i nierównomiernie rozłożona. Zbiorniki takie są zazwyczaj położone z dala od miejsc często uczęszczanych i w razie wypadku pomoc może przyjść zbyt późno.



Wybieraj tylko bezpieczne miejsca wypoczynku nad wodą. Planując wyjazd nad wodę wybieraj miejsca bezpieczne – strzeżone przez ratownika. Zrezygnuj z wypoczynku nad pobliskimi stawami i gliniankami – zamiast nich wybierz basen lub strzeżone kąpielisko. Poinformuj bliskich gdzie się wybierasz i kiedy planujesz wrócić.



Zanim wejdiesz do wody

- ❖ *Kap się zawsze pod okiem osób dorosłych najlepiej na strzeżonych plażach*
- ❖ *Przed wejściem do wody sprawdź, czy można się kąpać (biała flaga- można się kąpać, czerwona – zakaz kąpieli)*
- ❖ *Jeśli jesteś rozgrzany nie wskakuj raptownie do wody, najlepiej najpierw trochę się zamocz*
- ❖ *Jeśli niedawno jadłeś odczekaj trochę*



W wodzie

- ❖ *Zanurzaj się stopniowo*
- ❖ *Nawet, jeśli dobrze pływasz nie wypływaj poza czerwone boje*
- ❖ *Jeśli nie umiesz pływać –nie przekraczaj linii wyznaczonych przez żółte boje*
- ❖ *Kąp się tylko w miejscach, w których masz grunt pod nogami*
- ❖ *Nie kąp się zbyt długo*
- ❖ *Jeśli czujesz zmęczenie, lub jest ci zimno – wracaj na brzeg*
- ❖ *Nie skacz do nieznannej wody. Zawsze wcześniej sprawdzaj głębokość i dno zbiornika*
- ❖ *Korzystaj ze sprzętu wodnego (łódek, kajaków, żaglówek) zawsze w kapoku*
- ❖ *Nie przeceniaj swoich umiejętności, nie daj się podpuszczać kolegom – możesz stracić siły i trudno będzie wrócić do brzegu*



Po wyjściu z wody

- ❖ *Wytrzyj się ręcznikiem, odpocznij i zagrzej zanim znowu wejdiesz do wody*
- ❖ *Opalaj się z umiarem, używaj kremów z filtrem UV*
- ❖ *Noś coś na głowie i okulary przeciwsłoneczne*



Zawsze stosuj się do zaleceń ratownika

Pamiętaj, że wydane przez ratownika polecenia zawsze związane są z Twoim bezpieczeństwem.

Wybieraj kąpiele wodne w miejscach oznaczonych bojami i przestrzegaj zaleceń ratownika.

Kąpiel
wzbroniona

Kąpiel wzbroniona
– szlak żeglowny

Kąpiel wzbroniona
– most



STOSUJ SIĘ DO ZNAKÓW

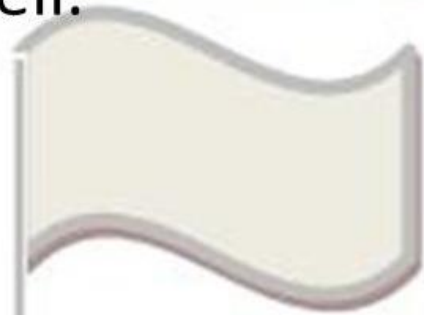
Kąpiel wzbroniona
– spiętrzenie wody

Kąpiel wzbroniona
– woda skałona

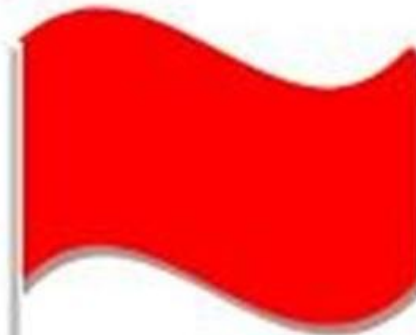
Kąpiel wzbroniona
– woda pitna

Symbole na plaży

Symbolami stosowanymi w celach informacyjnych są flagi. Wywieszona flaga biała oznacza kąpielisko strzeżone, natomiast flaga czerwona oznacza zakaz kąpieli.



Kąpiel dozwolona



Kąpiel zakazana



*Nie skacz do wody jeśli nie znasz jej głębokości.
Taki skok może doprowadzić do urazów kręgosłupa i kalectwa.*



KĄPIEL ZABRONIONA



SKAKANIE DO WODY ZABRONIONE



***UWAGA
WIRY***



***UWAGA
NIEBEZPIECZNA GŁĘBOKOŚĆ***



Korzystając ze sprzętu wodnego upewnij się, że jest on sprawny a przebywające na nim osoby, które nie umieją pływać są we właściwy sposób zabezpieczone - mają na sobie kamizelki asekuracyjne.

Najczęstsze przyczyny utonięć

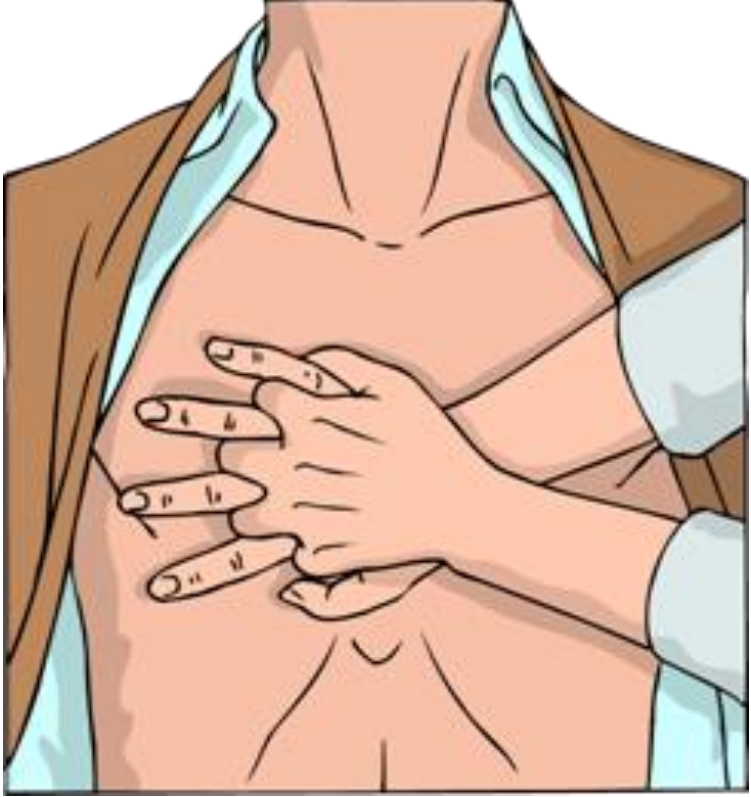
- *Niepotrzebna brawura, przecenianie swoich sił i umiejętności pływackich.*
- *Pływanie w stanie nietrzeźwym. Alkohol powoduje zaburzenia zmysłu równowagi i orientacji.*
- *Brak umiejętności pływania.*
- *Niedocenianie niebezpieczeństwa w wodzie.*

- *Pływanie w miejscach zabronionych.*
- *Skoki "na główkę" do nieznannej wody.*
- *Pływanie obok statków, barek i łodzi motorowych, w pobliżu śluz i zapór wodnych.*
- *Siadanie na rufie kajaku lub na burcie łodzi.*
- *Nieumiejętność postępowania w przypadku wywrócenia się kajaku lub łodzi.*

The background features a vertical gradient from light purple at the top to dark teal at the bottom. Scattered across the upper and middle sections are several realistic water droplets of various sizes, each with a bright highlight and a soft shadow, giving them a three-dimensional appearance.

PIERWSZA POMOC





Oceń przytomność poszkodowanego

- *Potrząśnij za barki*
- *Zapytaj: “Halo słyszy mnie pan/pani”, „Proszę otworzyć oczy”*
- *Jeżeli poszkodowany zareaguje: Pozostaw go w pozycji zastanej. Dowiedz się co się stało. Regularnie powtarzaj ocenę poszkodowanego.*
- *Wołaj o pomoc. Zapewnij sobie pomoc osób trzecich. Wydawaj polecenia konkretnym osobą, „Pan w czerwonej bluzie...”*

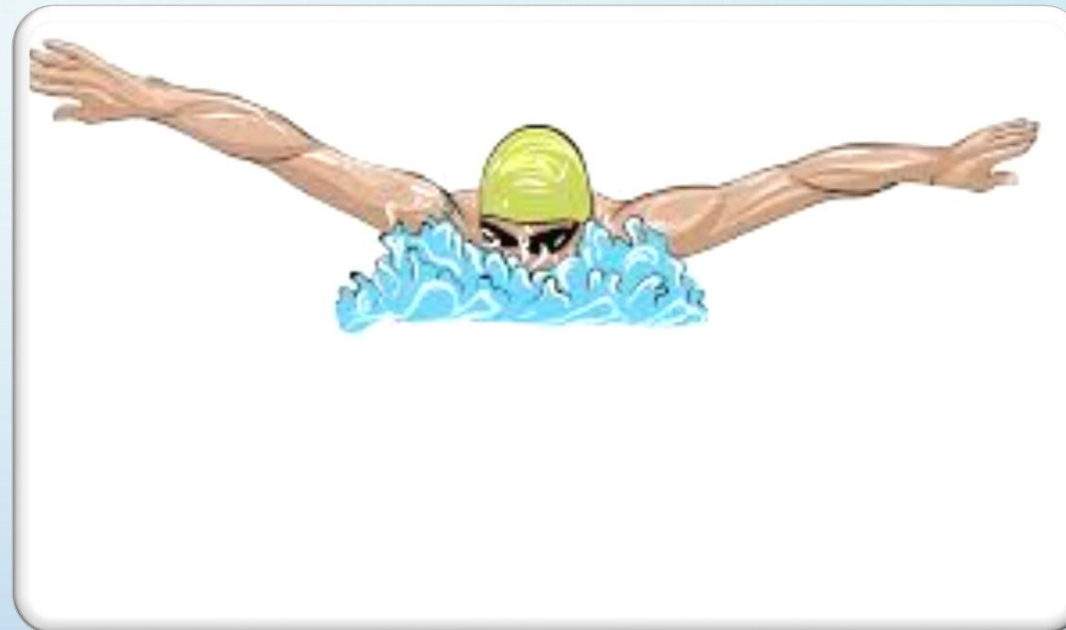
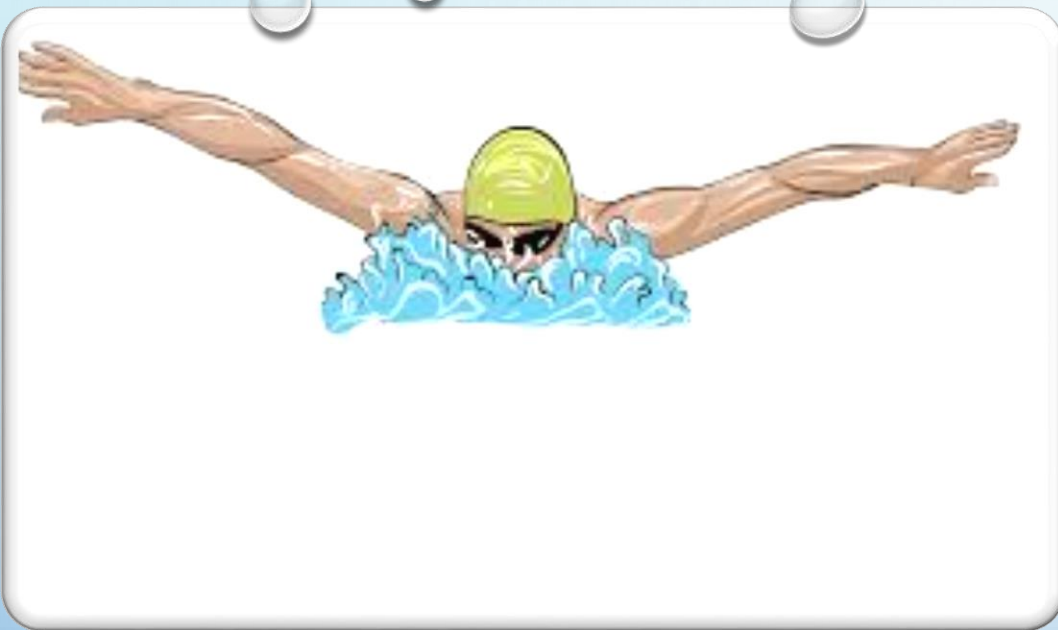
Gdy poszkodowany jest nieprzytomny:

- *Udrożnij drogi oddechowe.*
- *Odegnij głowę do tyłu i unieś brodę do góry.*
- *Oceń oddech.*
- *Patrz, słuchaj i staraj się wyczuć obecność oddechu. Oddech powinien wystąpić minimum 2 razy w ciągu 10 sek.*
- *Wezwij pomoc:*
Zadzwoń 999 lub 112. Wzywając pomoc musisz podać:
Miejsce zdarzenia. Ilość poszkodowanych. Co się stało?
Numer twojego telefonu. Nie rozłączaj się pierwszy/a !!!

Gdy poszkodowany nie oddycha:
rozpocznij Resuscytację Krążeniowo Oddechową
DO PRZYBYCIA SŁUŻB MEDYCZNYCH LUB DO
SPONTANICZNEGO POWROTU ODDYCHANIA







DZIĘKUJEMY ZA UWAGĘ!!!

OPRACOWANIE WITOLD POPIELEC, ARTUR ZYCHAL