

ZASADY BEZPIECZNEJ KAPTELI

5 razy TAK

1. Pływaj zawsze w miejscach strzeżonych przez ratowników WOPR
2. Pływaj w miejscach dobrze znanych
3. Pamiętaj, aby obserwować innych kąpiących, w szczególności osoby starsze i dzieci
4. Pływanie należy rozpocząć od ochłodzenia najbardziej ukrwionych miejsc ciała - klatki piersiowej, karku, okolic krocza
5. Pamiętaj, że pływanie oraz spędzanie wolnego czasu nad wodą jest niezwykle przyjemne - nie zapominajmy jednak o zdrowym rozsądku i przestrzeganiu podstawowych zasad bezpieczeństwa - dzięki nim unikniesz utraty zdrowia lub życia.



6 razy NIE

1. Nie pływaj w okolicy mostów, portów...
- omijaj dzikie kąpieliska, glinianki, rzeki
2. Nie kąp się po rozgrzaniu ciała lub po posiłku, czy wysiłku fizycznym
3. Nie skacz na głowę w miejscach nieznanach
4. Nie wypływaj za daleko od brzegu - nie przeceniaj swoich umiejętności
5. Nie pływaj po spożyciu alkoholu lub innych środków odurzających
6. Nie pozostawiaj dzieci bez opieki dorosłych



Na basenie..



1. Wykonuj wszelkie polecenia ratownika
2. Nie zakłócaj wypoczynku innych osób
3. Nie pal papierosów, nie pij alkoholu
4. Nie pozostawiaj dzieci bez opieki
5. Nie zapomnij zabrać stroju kąpielowego
6. Nie biegaj wokół niecki basenu
7. Nie wrzucaj ani nie popychaj innych
8. Zabierz ze sobą klapki kąpielowe
9. Weź ze sobą okulary słoneczne, czapkę lub chustę jeśli jest to basen odkryty
10. Nie skacz na głowę, jeżeli nie zostało wyznaczone takie miejsce na basenie
11. Przed kąpielą i po kąpeli weź prysznic



ZAPAMIĘTAJ TE DWA ZNAKI



Zapamiętaj