

BEZPIECZNE WAKACJE NAD WODĄ 2021 r.



Opracował: Andrzej Grabkowski
Środowiskowo-Lekarskie WOPR
w Radomiu



DZIENNIK USTAW NR 208 POZ. 1240

USTAWA
Z DNIA 18 SIERPNIA 2011 R.

*O BEZPIECZEŃSTWIE OSÓB PRZEBYWAJĄCYCH
NA OBSZARACH WODNYCH*

ORGANIZATOR WYPOCZYNKU OBOWIĄZKI

Zgodnie ze znowelizowanym w 2016 roku art. 92c ust. 2 pkt 6 ustawy z dnia 7 września 1991r. o systemie oświaty (Dz. U. z 2016 r. poz. 1943, z późn. zm.) **organizator wypoczynku dzieci i młodzieży zobowiązany jest do zapewnienia** „bezpiecznego korzystania z wyznaczonego obszaru wodnego zgodnie z ustawą z dnia 18 sierpnia 2011 r. o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych”.

KIEROWNIK WYPOCZYNKU OBOWIĄZKI

Z kolei w przepisach wykonawczych, w rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 marca 2016 r. w sprawie wypoczynku dzieci i młodzieży (Dz. U. poz. 452) określony został, odpowiednio dla **kierownika wypoczynku i wychowawcy wypoczynku**, zakres podstawowych zadań i obowiązków, służących zapewnieniu bezpieczeństwa uczestnikom wypoczynku dzieci i młodzieży, w tym w zakresie bezpiecznego korzystania z wyznaczonych obszarów wodnych. Stosownie do przepisów ww. rozporządzenia do **obowiązków kierownika wypoczynku należy**:

OBOWIĄZKI KIEROWNIKA WYPOCZYNKU

- zapewnienie uczestnikom wypoczynku korzystania wyłącznie z wyznaczonych obszarów wodnych, o których mowa w art. 2 ustawy z dnia 18 sierpnia 2011 r. o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych, w obecności ratownika wodnego i wychowawcy wypoczynku,
- zapoznanie uczestników wypoczynku z zasadami bezpieczeństwa oraz zapewnienie warunków do ich przestrzegania, w tym zapewnienie uczestnikom wypoczynku korzystanie wyłącznie z wyznaczonych obszarów wodnych.

MIEJSCA DO KĄPIELI

W świetle przywołanych przepisów, zapewnienie bezpiecznego korzystania z wyznaczonego obszaru wodnego zgodnie z ustawą z dnia 18 sierpnia 2011 r. o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych oznacza:

KĄPIELISKA I MIEJSCA OKAZJONALNIE WYKORZYSTYWANE DO KĄPIELI

- **po pierwsze**, obowiązek korzystania przez dzieci i młodzież – uczestników wypoczynku - wyłącznie z wyznaczonych obszarów wodnych (**kąpielisk, miejsc okazjonalnie wykorzystywanych do kąpeli, pływalni**), tj. obszarów wodnych, na których, zgodnie z przepisami ustawy z dnia 11 sierpnia 2011 r. o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych ma być zapewniona obecność ratownika wodnego,
- **po drugie**, korzystanie przez dzieci i młodzież – uczestników wypoczynku z wyznaczonych obszarów wodnych ma następować we współpracy wychowawcy wypoczynku i ratownika wodnego obecnego na danym wyznaczonym obszarze wodnym, realizującym obowiązek stałej kontroli wyznaczonego obszaru wodnego, którego obecność na wyznaczonym obszarze wodnym zapewnia zarządzający tym obszarem.

OBOWIĄZKI ZARZĄDZAJĄCEGO OBSZAREM WODNYM

Zgodnie z ustawą o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych, zapewnienie na wyznaczonych obszarach wodnych obecności ratowników wodnych jest obowiązkiem zarządzającego wyznaczonym obszarem wodnym (art. 5 ust. 2 pkt 2).

Realizując powyższy obowiązek, zarządzający wyznaczonym obszarem wodnym może:

OBOWIĄZKI ZARZĄDZAJĄCEGO OBSZAREM WODNYM

1. bezpośrednio zatrudnić ratowników wodnych w liczbie co najmniej odpowiadającej liczbie określonej dla danego rodzaju wyznaczonego obszaru wodnego przez przepisy rozporządzenia Ministra Spraw Wewnętrznych z dnia 23 stycznia 2012 r. w sprawie *minimalnych wymagań dotyczących liczby ratowników wodnych zapewniających stałą kontrolę wyznaczonego obszaru wodnego* (Dz. U. poz. 108), lub też

OBOWIĄZKI ZARZĄDZAJĄCEGO OBSZAREM WODNYM

2. Zlecić, w drodze umowy, organizowanie, kierowanie i koordynowanie działań ratowniczych podmiotowi uprawnionemu do wykonywania ratownictwa wodnego, tj. podmiotowi posiadającemu zgodę na wykonywanie ratownictwa wodnego, który w ramach realizacji ww. umowy deleguje ratowników wodnych do zapewniania stałej kontroli danego obszaru wodnego (art. 21 ust. 3).

OBOWIĄZKI RATOWNIKÓW WODNYCH

Ratownicy wodni realizujący stałą kontrolę wyznaczonego obszaru wodnego (zatrudnieni przez zarządzającego wyznaczonym obszarem wodnym lub delegowani przez podmiot uprawniony do wykonywania ratownictwa wodnego, któremu zarządzający wyznaczonym obszarem wodnym

zlecił organizowanie, kierowanie i koordynowanie działań ratowniczych) zobowiązani są do dbania o bezpieczeństwo *wszystkich osób przebywających na danym wyznaczonym obszarze wodnym.*

Opieką ratowników wodnych objęte są wszystkie osoby przebywające na wyznaczonym obszarze wodnym, w tym dzieci i młodzież uczestnicząca w zorganizowanych formach wypoczynku.

WSPÓŁDZIAŁANIE RATOWNIKÓW WODNYCH Z WYCHOWAWCAMI KOLONI

Nie mniej jednak dzieci i młodzież uczestnicząca w zorganizowanych formach wypoczynku, korzystająca z wyznaczonych obszarów wodnych to grupa użytkowników, której zapewnienie bezpieczeństwa powinno być traktowane z należytą starannością. Dlatego ratownicy wodni obecni na wyznaczonym obszarze wodnym powinni zwracać szczególną uwagę na uczestników kolonii, obozów, itp. Stąd też określono przepisami rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej w sprawie wypoczynku dzieci i młodzieży wymogi o współdziałaniu ratowników wodnych z wychowawcami w zakresie sprawowania opieki w czasie korzystania przez dzieci i młodzież z kąpieli na wyznaczonych obszarach wodnych.

FINANSOWANIE DZIAŁAŃ RATOWNICZYCH

zgodnie z art. 21 ust. 1 ustawy o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych *organizowanie i finansowanie działań ratowniczych na wyznaczonym obszarze wodnym należy do zarządzającego tym obszarem*. W świetle przywołanego przepisu oraz art. 5 ust. 2 pkt 2 ww. ustawy to zarządzający wyznaczonym obszarem wodnym odpowiedzialny jest za zapewnienie bezpieczeństwa, w tym do zapewnienia stałej kontroli wyznaczonego obszaru wodnego przez ratowników wodnych i ponoszenia kosztów z tym związanych.

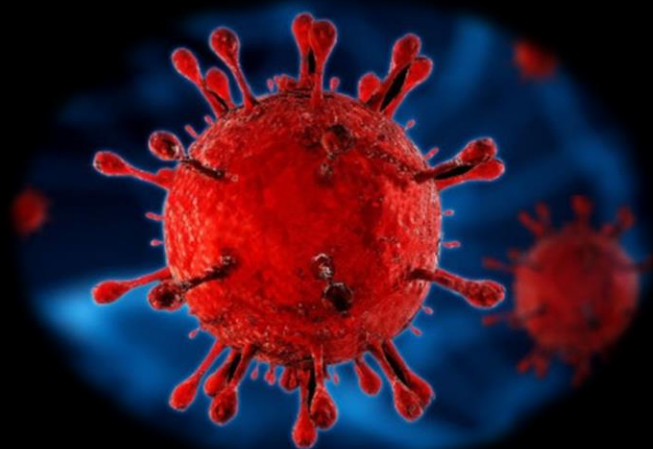
FINANSOWANIE DZIAŁAŃ RATOWNICZYCH

W świetle powyższego nie ma podstaw do żądania od organizatorów, kierowników i wychowawców wypoczynku dzieci i młodzieży zapewnienia własnego ratownika wodnego (zmuszanie do wykupywania dodatkowej usługi ratowniczej) i z powodu jego braku, zabrania wstępu dzieciom i młodzieży – uczestnikom wypoczynku na wyznaczony obszar wodny.

ZAKAZ KORZYSTANIA Z WYZNACZONEGO OBSZARU WODNEGO

Obowiązujące przepisy przewidują jeden przypadek, kiedy zarządzający wyznaczonym obszarem wodnym lub osoba przez niego upoważniona ma możliwość niewpuszczenia osoby lub żądania opuszczenia wyznaczonego obszaru wodnego. Jest on określony w art. 6 ustawy o bezpieczeństwie osób przebywających na obszarach wodnych i dotyczy osoby, której zachowanie wyraźnie wskazuje, że znajduje się ona w stanie nietrzeźwości lub jest pod wpływem środka odurzającego.

ZALECENIA DLA KĄPIELISK I MIEJSC OKAZJONALNIE WYKORZYSTYWANYCH DO KĄPIELI W TRAKCIE EPIDEMII SARS-COV-2 W POLSCE



Korzystanie z kąpielisk oraz miejsc okazjonalnie wykorzystywanych do kąpieli w dobie pandemii spowodowanej SARS-CoV-2 i związane z tym ryzyko infekcji dotyczy zasadniczo szerzenia się infekcji drogą kropelkową i przez bezpośredni kontakt.

ZALECENIA DLA KĄPIELISK I MIEJSC OKAZJONALNIE WYKORZYSTYWANYCH DO KĄPIELI W TRAKCIE EPIDEMII SARS-COV-2 W POLSCE

Nie należy korzystać z kąpielisk/miejsc okazjonalnie wykorzystywanych do kąpieli w przypadku przebywania na kwarantannie/izolacji oraz zamieszkiwania z osobą przebywającą na kwarantannie/izolacji, a także w przypadku kontaktu z osobą podejrzaną o zakażenie.

ZALECENIA DLA KĄPIELISK I MIEJSC OKAZJONALNIE WYKORZYSTYWANYCH DO KĄPIELI W TRAKCIE EPIDEMII SARS-COV-2 W POLSCE

- Należy zachowywać dystans społeczny i minimalną odległość od osób postronnych zgodnie z obowiązującymi regulacjami prawa na całym obszarze obiektu, także podczas kąpieli w wodzie, jak również w czasie oczekiwania na wejście na teren kąpieliska/ miejsc okazjonalnie wykorzystywanych do kąpieli (*z wyłączeniem osób wspólnie zamieszkujących*).
- Należy unikać zatłoczonych plaż/miejsc lub zgromadzeń na terenie kąpieliska /miejsca okazjonalnie wykorzystywanego do kąpieli.

ZALECENIA DLA KĄPIELISK I MIEJSC OKAZJONALNIE WYKORZYSTYWANYCH DO KĄPIELI W TRAKCIE EPIDEMII SARS-COV-2 W POLSCE

- Należy stosować środki ochrony zgodnie z regulacjami obowiązującego prawa.
- Zaleca się szczególnie staranne zasłanianie ust i nosa (z użyciem chusteczki) podczas kaszlu i kichania.
- Należy korzystać z własnego sprzętu turystycznego, przyborów toaletowych *(koce, pledy, leżaki, maty, ręczniki, sprzęt do nauki lub ułatwienia pływania, sprzęt ochronny)*.

ZALECENIA DLA KĄPIELISK I MIEJSC OKAZJONALNIE WYKORZYSTYWANYCH DO KĄPIELI W TRAKCIE EPIDEMII SARS-COV-2 W POLSCE

- Zaleca się szczególną dbałość o higienę rąk – częste mycie rąk wodą z mydłem oraz/lub ich dezynfekcja, po skorzystaniu z toalety, także po kontakcie z wszelkimi powierzchniami/urządzeniami publicznego użytku.
- Należy zachowywać czystość w otoczeniu, wyrzucać odpady do właściwych pojemników, zgodnie z zasadami segregacji o ile to możliwe.
- Nie należy korzystać z kąpielisk/miejsc okazjonalnie wykorzystywanych do kąpieli w przypadku złego samopoczucia i podwyższonej ciepłoty ciała, infekcji, oraz objawów chorobowych sugerujących chorobę zakaźną.

ORGANIZATOR - ZALECENIA DOTYCZĄCE EPIDEMII SARS-COV-2 W POLSCE

Rekomenduje się zamieszczenie wszelkich zaleceń i ograniczeń, związanych z korzystaniem z kąpielisk/miejsc okazjonalnie wykorzystywanych do kąpieli na tablicy informacyjnej, a także na stronie internetowej kąpieliska, jeśli taką posiada.

ORGANIZATOR - ZALECENIA DOTYCZĄCE EPIDEMII SARS-COV-2 W POLSCE

Należy informować o konieczności zachowania dystansu społecznego³ od osób postronnych przez cały czas pobytu w obiekcie – stosowane w tym celu rozwiązania muszą być dostosowane do charakteru poszczególnych kąpielisk, które różnią się znacznie wielkością akwenów, nad którymi są zlokalizowane, wielkością plaży, długością linii brzegowej, dostępnością infrastruktury i charakterem otoczenia. W przypadku braku możliwości wyegzekwowania zachowania dystansu społecznego, rekomenduje się zgłoszenie tego stosownym organom.

ORGANIZATOR - ZALECENIA DOTYCZĄCE EPIDEMII SARS-COV-2 W POLSCE

Dla typowych kąpielisk ogrodzonych, z wyznaczonym i kontrolowanym wejściem odwiedzających na podstawie sprzedawanych biletów – należy regulować ilość osób przebywających na terenie kąpieliska tak, aby na każdą z nich przypadało co najmniej **4 m²** powierzchni (*nie dotyczy osób wspólnie zamieszkujących*)

ORGANIZATOR - ZALECENIA DOTYCZĄCE EPIDEMII SARS-COV-2 W POLSCE

Dla kąpielisk nadmorskich (których plaże mają kilka kilometrów długości, na które wstęp nie jest kontrolowany/ograniczany) należy dążyć do utrzymania dystansu społecznego określonego w obowiązujących przepisach prawa od osób postronnych, zapewnienia co najmniej 4 m² powierzchni na każdego użytkownika (nie dotyczy osób wspólnie zamieszkujących). Z uwagi na charakterystykę kąpieliska zaleca się wykorzystywanie wszelkich środków komunikacji w celu przypominania użytkownikom o wymaganiach dotyczących zachowania dystansu społecznego. Informacje powinny również znajdować się na tablicach informacyjnych umieszczonych przy wejściu na plażę i na stronach internetowych miejscowości wypoczynkowych.

ORGANIZATOR - ZALECENIA DOTYCZĄCE EPIDEMII SARS-COV-2 W POLSCE

- Zakrywanie ust i nosa należy odnosić do aktualnych przepisów prawa dotyczących stosowania osłony ust i nosa w trakcie przemieszczania się po terenach otwartych.
Nie zaleca się zasłaniania nosa i ust podczas kąpieli w wodzie.
- W przypadku pobierania opłat za wejście na teren kąpieliska należy czytelnie wyznaczyć strefy oczekiwania dla osób oczekujących na zakup biletu, uwzględniając konieczność zachowania dystansu społecznego, oraz oddzielenie od klientów osoby sprzedającej bilety przegrodą z przezroczystego tworzywa.

ORGANIZATOR - ZALECENIA DOTYCZĄCE EPIDEMII SARS-COV-2 W POLSCE

Przy wejściu na teren kąpieliska, w przebieralniach, toaletach, kioskach należy rozmieścić w widocznych miejscach czytelnie oznakowane pojemniki z płynem do dezynfekcji rąk, na bieżąco uzupełnianym w ciągu dnia w miarę zużycia.

ORGANIZATOR - ZALECENIA DOTYCZĄCE EPIDEMII SARS-COV-2 W POLSCE

- Stanowiska pracy ratowników powinny być higieniczne i czyste, szczególnie po zakończonym dniu pracy. Należy pamiętać o dezynfekcji powierzchni dotykowych oraz sprzętu ratowniczego każdorazowo po interwencji, który należy starannie umyć i poddać dezynfekcji środkiem wirusobójczym.
- Należy zapewnić ratownikom środki ochrony indywidualnej (np. maseczki, rękawiczki jednorazowe) oraz płyn do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu (min. 60%).

ORGANIZATOR - ZALECENIA DOTYCZĄCE EPIDEMII SARS-COV-2 W POLSCE

- Personel obecny na terenie kąpieliska podczas przemieszczania się po jego terenie i prac porządkowych powinien przestrzegać zasady dystansu społecznego lub w przypadku braku możliwości jego zachowania, stosować środki ochrony zgodnie z regulacjami obowiązującego prawa podczas sprząwania i dezynfekcji powierzchni.

ORGANIZATOR - ZALECENIA DOTYCZĄCE EPIDEMII SARS-COV-2 W POLSCE

- Toalety utrzymuje się w czystości i regularnie je dezynfekuje – zaleca się częstą kontrolę utrzymania czystości w toaletach i łazienkach (częstotliwość kontroli należy uzależnić od liczby korzystających osób), z dezynfekcją urządzeń sanitarnych, wyposażeniem w mydło do mycia rąk, papierowe ręczniki, kosze na odpady. Wnętrze kabin toalet przenośnych również należy codziennie poddawać dezynfekcji.

ORGANIZATOR - ZALECENIA DOTYCZĄCE EPIDEMII SARS-COV-2 W POLSCE

- W przypadku toalet przenośnych należy skrupulatnie przestrzegać ustalonego terminu ich opróżniania i niezwłocznie interweniować w razie opóźnienia. Należy też pilnować, aby nie dochodziło do przepełnienia koszy na odpady i zalegania odpadów na terenie kąpieliska.

ORGANIZATOR - ZALECENIA DOTYCZĄCE EPIDEMII SARS-COV-2 W POLSCE

- Wszelkiego rodzaju sprzęt lub elementy wyposażenia przeznaczone do ogólnego użytku powinny być dezynfekowane środkiem wirusobójczym codziennie przed otwarciem obiektu, jak również w ciągu dnia.
- Korzystanie z wyposażenia do publicznego użytku (sprzęt turystyczny, do uprawiania sportów wodnych i rekreacji, do ułatwiania pływania) powinno odbywać się zgodnie z regulacjami obowiązującego prawa. W sytuacji prowadzenia wypożyczania należy prowadzić dezynfekcję wszelkiego wyposażenia udostępnianego do publicznego użytku po każdym użytkowniku.

ORGANIZATOR - ZALECENIA DOTYCZĄCE EPIDEMII SARS-COV-2 W POLSCE

Korzystanie z dodatkowych atrakcji, także przeznaczonych dla dzieci powinno odbywać się zgodnie z regulacjami obowiązującego prawa.

OZNAKOWANIA I ZABEZPIECZENIA OBSZARÓW WODNYCH

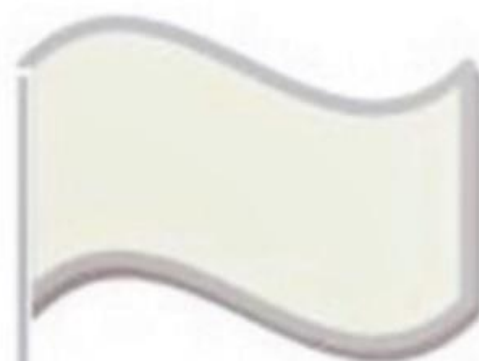
Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych
z dnia 6 marca 2012 r.

*w sprawie sposobu oznakowania i zabezpieczania
obszarów wodnych oraz wzorów znaków zakazu, nakazu
oraz znaków informacyjnych i flag*

OBOWIĄZUJĄCE KOLORY FLAG NA KĄPIELISKACH W POLSCE



BEZWZGLĘDNY
ZAKAZ KĄPIELI



KĄPIEL
DOZWOLONA

ZNAKI ZAKAZU



Kąpiel zabroniona



Kąpiel zabroniona
— szlak żeglowny



Kąpiel zabroniona
— most



Kąpiel zabroniona
— spłuczanie wody



Kąpiel zabroniona
— woda skażona



Kąpiel zabroniona
— woda pitna



Kąpiel zabroniona
— hodowla ryb



Skakanie do wody
zabronione



Strefa ciszy

ZNAKI NAKAZU

II. Znaki nakazu



nakaz zakładania
kamizelek ratunkowych



nakaz ustawicznego
nadzoru nad dziećmi

ZNAKI INFORMACYJNE

ZNAKI OSTRZEGAWCZE



WIRY



NIEBEZPIECZNA
GŁĘBOKOŚĆ WODY



PALE



NAGŁY USKOK



ZIMNA WODA



SIECI RYBACKIE



WODOROSTY



KAMIENISTE DNO

PRZYKŁADOWE OZNAKOWANIE I ZABEZPIECZENIE KĄPIELISKA



**ZAKAZ
SPOŻYWANIA
ALKOHOLU**



ZAKAZ KĄPIELII

Za bezpieczeństwo dzieci
odpowiadają opiekunowie



**UWAGA
WIRY**



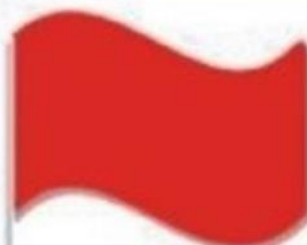
**UWAGA
PALE**



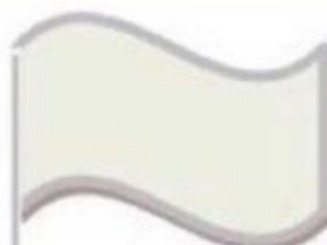
**UWAGA SKAŁY
PODWODNE**



**ZAKAZ RUCHU
SKUTERÓW WODNYCH
W STREFIE KĄPIELISKA**



**BEZWZGLĘDNY
ZAKAZ KĄPIELI**



**KĄPIEL
DOZWOLONA**



**ZAKAZ RUCHU
W
STREFIE KĄPIELISKA**



**NIE ZAŚMIECAJ
PLAŻY I WYDM**



**ZAKAZ WPROWADZANIA
ZWIERZĄT w godzinach:
10:00 - 18:00
na kąpielisko strzeżone**



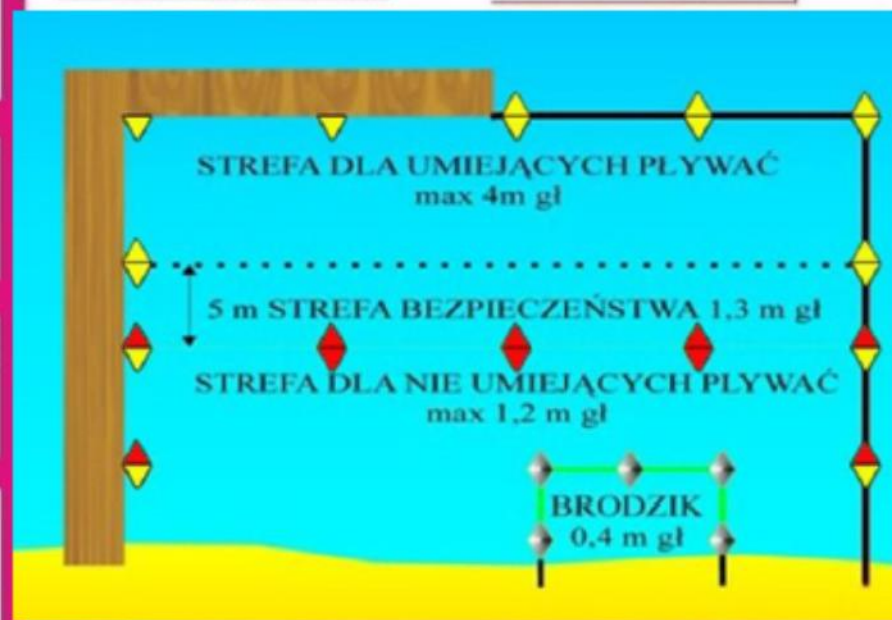
**PLAŻA
STRZEŻONA**



**PUNKT MEDYCZNY
NA PLAŻY**



**KARETKA WODNA
999 lub 112
8:00 - 20:00**



CO ZABRAĆ ZE SOBĄ NAD WODĘ?

- ◆ strój kąpielowy
- ◆ ręcznik
- ◆ czepek - obowiązkowo jeśli korzystamy z basenu
- ◆ okulary do pływania i klapki
- ◆ ubranie na zmianę



- ◆ nakrycie głowy
- ◆ sprzęt asekuracyjny dla początkujących, np. koło ratunkowe, deskę do pływania, rękawki
- ◆ krem lub olejek z filtrem do opalania
- ◆ wodę do picia i jedzenie

PRZED ROZPOCZĘCIEM KĄPIELI



- ♦ wykonaj kilka podstawowych ćwiczeń np. skłony, przysiady, pompki

PAMIĘTAJ !!!

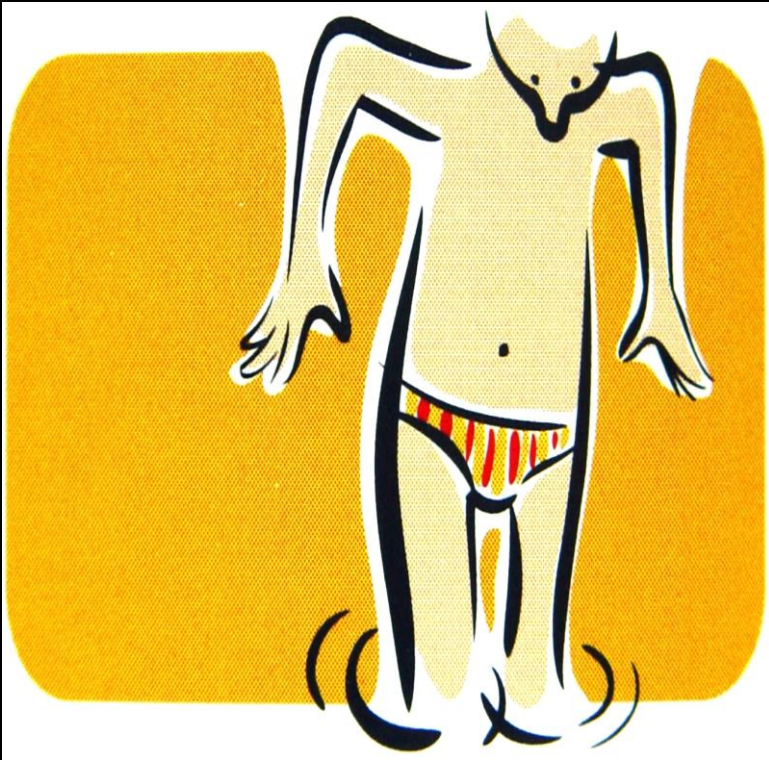
W wodzie zanurzaj się stopniowo.
Nie skacz do wody.



- ♦ schłódź wodą twarz, kark oraz okolice klatki piersiowej

W WODZIE

Zanurzaj się stopniowo



Nawet, jeśli dobrze pływasz nie
wypływaj poza żółte boje

W WODZIE

Jeśli nie umiesz pływać –nie przekraczaj linii wyznaczonych przez **czzerwone boje**. Kap się tylko w miejscach, w których masz grunt pod nogami.



W WODZIE

Nie kap się zbyt długo. Jeśli czujesz zmęczenie lub jest ci zimno wracaj na brzeg



JAK POMÓC SOBIE SAMEMU



◆ skurcze mięśni

przyjmij wygodną pozycję, staraj się rozciągnąć mięsień i rozmasować bolące miejsce

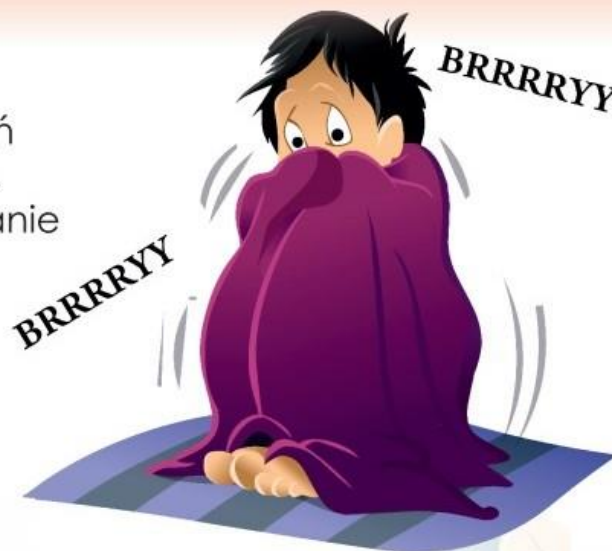
◆ **zachłyśnięcie wodą** - utrzymuj twarz nad powierzchnią wody w pochyleniu ciała do przodu, staraj się opanować kaszel i wyrównać oddech. Jak najszybciej wyjdź z wody i odpocznij.

◆ **zaplątanie w wodorosty** - spokojnie połóż się na wodzie na plecach i staraj się, unikając gwałtownych ruchów, usunąć wodorosty. Pamiętaj aby utrzymywać jak najbardziej poziomą pozycję ciała.



JAK POMÓC SOBIE SAMEMU

- ♦ **wychłodzenie**
wykonaj kilka prostych ćwiczeń gimnastycznych, załóż suche ubranie



- ♦ **przegrzanie**
skorzystaj z chłodnego natrysku, jeśli go nie ma schłódź wodą kark, klatkę piersiową i głowę, przenieś się w zacienione miejsce, pij dużo płynów
- ♦ **wyczerpanie sił** – połóż się na wodzie na plecach, oddychaj miarowo. Staraj się zachować spokój. Poproś o pomoc współuczestników kąpieli.

BEZPIECZNE OPALANIE

- ◆ przed opalaniem zabezpiecz skórę kremem lub olejkami z filtrem
- ◆ korzystaj z przykrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych
- ◆ staraj się opalać w ruchu, np. grając w piłkę lub pływając
- ◆ jeśli opalasz się po raz pierwszy skróć czas przebywania na słońcu do minimum
- ◆ nie opalaj się w godzinach szczególnie silnego nasłonecznienia – w południe
 - ◆ pij dużo płynów



- ◆ po kąpieli słonecznej a przed wejściem do wody schłodź ciało wodą
- ◆ nie plażuj na wydmach i na pomostach

PIERWSZA POMOC W PRZYPADKU OMDLENIA

- ◆ ułożyć poszkodowanego na plecach z nogami lekko uniesionymi do góry
- ◆ umożliwić poszkodowanemu swobodny dostęp świeżego powietrza



- ◆ stosować zimne okłady na głowę
- ◆ podawać chłodne napoje
- ◆ powiadomić o zdarzeniu ratownika wodnego lub odpowiednie służby (999, 998, 997, 112)

NAJCZĘSTSZE WYPADKI

pomyśl - zanim skoczysz



tak się często kończy



NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY UTONIEĆ

- Brak umiejętności pływania,
- Niepotrzebna brawura, przecenianie swoich sił i umiejętności,
- Pływanie w stanie nietrzeźwym.
Alkohol powoduje: zaburzenie zmysłu równowagi, orientacji i szybką utratę sił,
- Niedocenianie niebezpieczeństwa w wodzie.

NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY UTONIEĆ

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

EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY **112**



<i>Pogotowie Ratunkowe</i>	<i>999</i>
<i>Straż Pożarna</i>	<i>998</i>
<i>Policja</i>	<i>997</i>

GDY WZYWASZ POMOC

Pamiętaj !!!

- Przedstaw się i podaj numer z którego dzwonicz,
- Podaj adres i opis miejsca zdarzenia (punkt odniesienia – most, przystań, itp.),
- Opisz stan ofiary wypadku.

Pierwsza pomoc osobie tonącej



**Człowiek tonie w ciszy - nigdy nie krzyczy
po pomoc i nie wymachuje rękami!**

Widzę osobę tonącą - co robić?



Zadzwoń po pomoc
na numer alarmowy



Poproś o pomoc
inne osoby w pobliżu

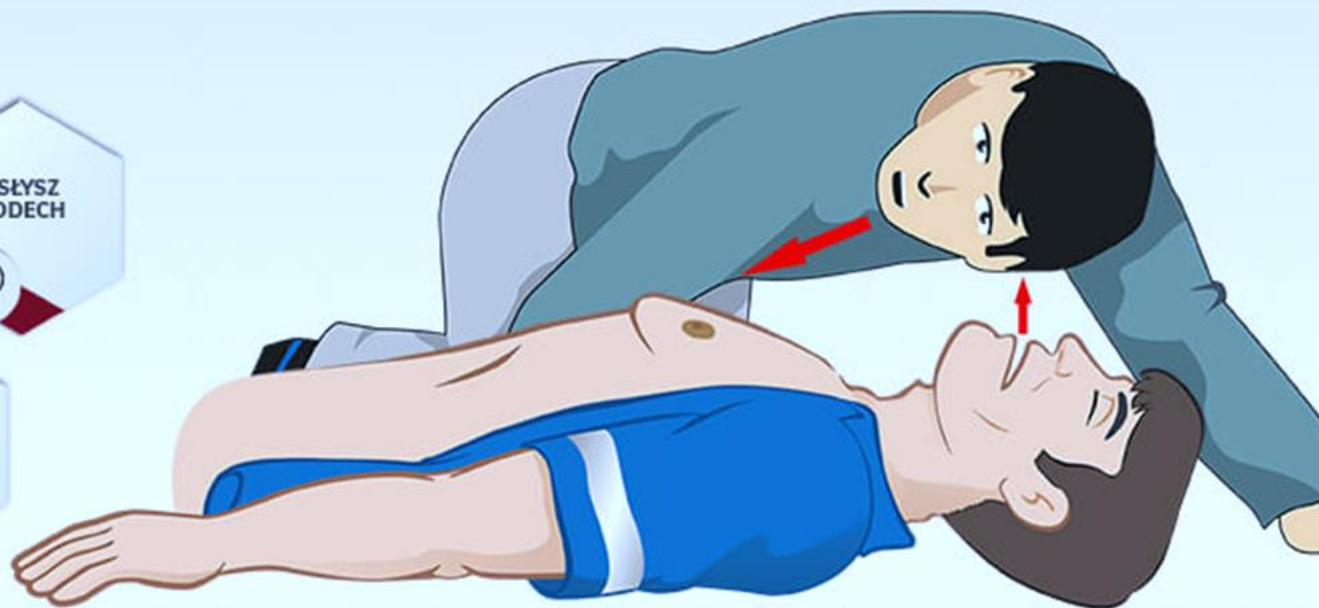


Oceń sytuację i wybierz
najbezpieczniejszą metodę
akcji ratunkowej



Na pierwszym miejscu
stawiaj zawsze swoje
bezpieczeństwo!

PRZED PRZYJAZDEM KARETKI NIE STÓJ BEZCZYNNIE OCENŃ STAN OSOBY POTRZEBUJĄCEJ POMOCY



UDROŹNIJ DROGI ODDECHOWE



UCISKAJ 30 RAZY KLATKĘ PIERSIOWĄ



ZRÓB 2 WDECHY



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ



WWW.SLWOPR.PL