DEKALOG PLAŻOWICZA

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | **Kąp się w miejscach bezpiecznych, przeznaczonych do kąpieli** |
| Pływaj przy lub na kąpielisku pomiędzy czerwonymi i żółtymi bojami. Na zabawkach dmuchanych (rękawki, materac), tylko w strefie do boi czerwonych. Nie wchodź do wody jeżeli widzisz czerwoną flagę (kąpiel jest zabroniona).  |
| 2 | **Nie skacz do wody o nieznanej głębokości** |
| Nie skacz z pomostów, materacy, wysokiego brzegu. Skokom towarzyszy duże ryzyko urazu kręgosłupa. Nie nurkuj w miejscach gdzie znajdują się zatopione obiekty. |
| 3 | **Pływaj w bezpiecznej odległości od innych użytkowników aktywności wodnej** |
| Pływacy nie powinni pływać w tym samym miejscu i czasie co motorówki, skutery i surferzy. Nie podpływaj do falochronów, zwiększa się tam znacznie głębokość i mogą występować prądy wsteczne. |
| 4 | **Oceń warunki atmosferyczne przed wejściem do wody** |
| Nie wchodź do wody gdy są duże fale, gdy zbliża się burza lub po zmroku. |
| 5 | **Miej respekt do wody** |
| Poinformuj znajomych kiedy wchodzisz i wychodzisz z wody, unikaj odpływania daleko od brzegu bez zabezpieczenia (boja). Obserwuj nieustannie dzieci którymi się opiekujesz, jeżeli zamierzają wejść do wody, zawsze wchodź razem z nimi. |
| 6 | **Jeżeli jesteś rozgrzany wchodź do wody powoli, stopniowo** |
| Kiedy będzie ci zimno lub poczujesz się słabiej, natychmiast wyjdź z wody, wytrzyj się do sucha. |
| 7 | **Nigdy nie wchodź do wody po alkoholu lub zażyciu innej substancji psychoaktywnej** |
| Alkohol, narkotyki czy dopalacze osłabiają organizm, spowalniają reakcje obronne, ograniczają koordynację ruchową i ocenę sytuacji.  |
| 8 | **Chroń swoje ciało przed promieniowaniem UV w słoneczny dzień** |
| Używaj kremów z filtrem, noś nakrycie głowy, koszulkę z długim rękawem i spodnie z długimi nogawkami. Największe natężenie promieni UV jest między godzinami 11 a 15. |
| 9 | **Pomóż dotrzeć ratownikom do innych poszkodowanych** |
| Nie rozkładaj swojego ręcznika w odległości mniejszej niż 5 metrów od brzegu. Będąc świadkiem, poszkodowanym przekaż swoje dane ratownikom lub policjantom. |
| 10 | **Dbaj o środowisko** |
| Nie zanieczyszczaj ani nie zaśmiecaj wody oraz plaży. Swoje śmieci wyrzuć do kosza na plaży lub przy parkingu. Nie wchodź na wydmy, swoje potrzeby załatwiaj w toalecie przy plaży. |