

# BEZPIECZNA WODA



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

Akcja informacyjno-edukacyjna  
Egzemplarz bezpłatny

# BEZPIECZNA WODA




## PAMIĘTAJ!

- ratownik czuwa nad twoim bezpieczeństwem, przestrzegaj jego poleceń
- kąp się tylko w miejscach strzeżonych
- postępuj zgodnie z regulaminem kąpeli
- wypadek może nastąpić nawet w bardzo płytkiej wodzie i w miejscu całkowicie bezpiecznym
- bezpieczny wypoczynek nad wodą zależy od ciebie.
- korzystaj ze sprzętu pływającego zgodnie z zasadami bezpieczeństwa
- w razie zagrożenia wołaj o pomoc lub wezwij pomoc (tel. 999, 112)

## PRZESTRZEGAJ!

- nie wchodź do wody po silnym nasłonecznieniu
- nie skacz na głowę do nieznannej wody
- nie wchodź do wody zaraz po zjedzeniu posiłku
- nie spożywaj alkoholu i nie używaj narkotyków
- nie utrudniaj kąpeli innym
- nie wszczynaj fałszywych alarmów



 Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ

 Ministerstwo Zdrowia

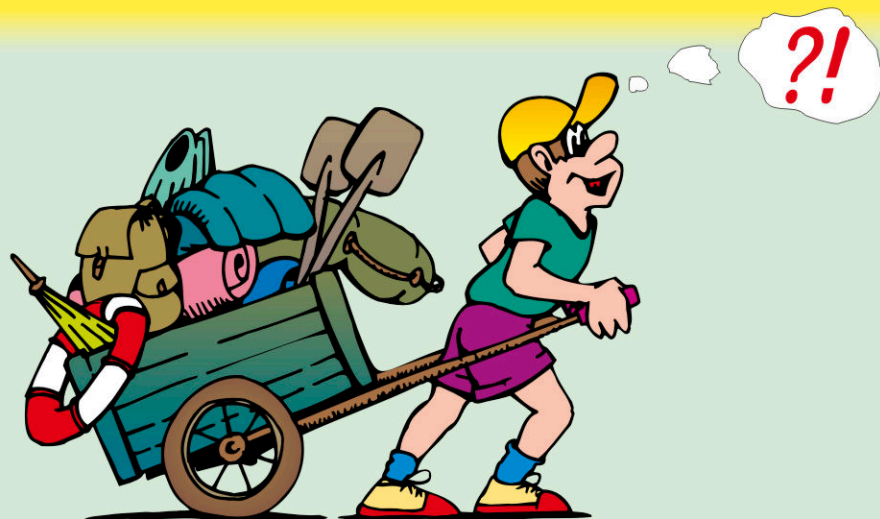


Akcja informacyjno-edukacyjna



# CO POWINNIŚMY ZABRAĆ ZE SOBĄ NA BASEN, KĄPIELISKO I PLAŻĘ ?

STRÓJ KĄPIELOWY, PRZYBORY TOALETOWE, OLEJEK DO OPALANIA,  
RĘCZNIK, CZEPEK, KŁAPKI, PLED, OKULARY, NAPOJE I KANAPKI, DESKĘ  
ALBO KOŁO DO PŁYWANIA ORAZ KAPELUSZ



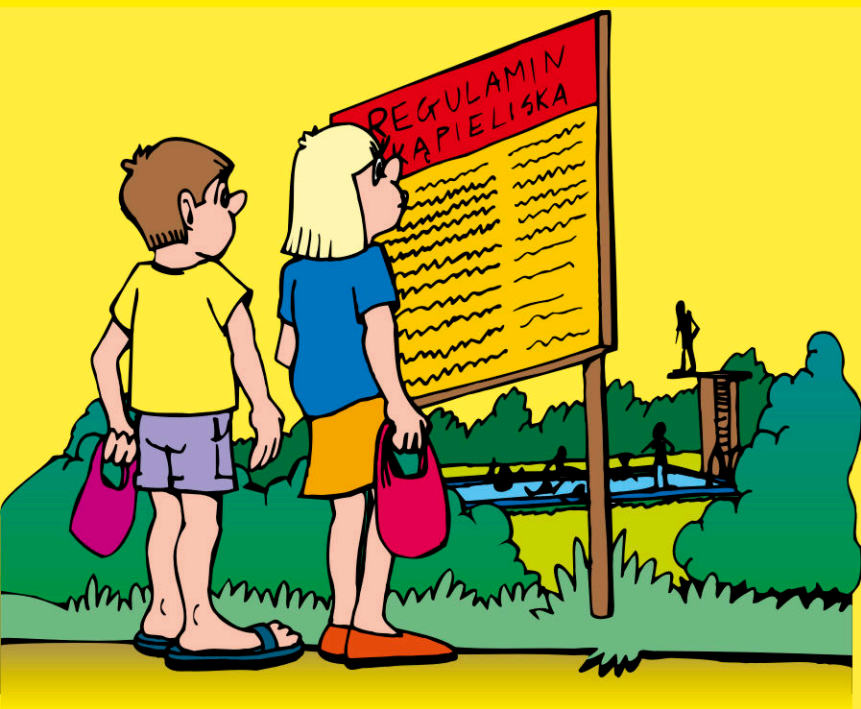
## PAMIĘTAJMY !

KĄPIEMY SIĘ TYLKO W MIEJSCACH ODPOWIEDNIO ZORGANIZOWANYCH.  
STOSUJEMY SIĘ DO REGULAMINU KĄPIELISKA I POLECEŃ RATOWNIKÓW.  
NIE ZAKŁÓCAMY WYPOCZYNKU I KĄPIELI INNYCH OSÓB.  
NIE KRZYCZYMY, NIE POPYCHAMY SIĘ, NIE ZAŚMIĘCAMY TERENU.

## O CZYM WIEMY ?

WIEMY, ŻE WODA - NAWET TA POZORNIE NAJSPOKOJNIEJSZA - JEST GROŻNYM,  
NIEBEZPIECZNYM ŻYWIOŁEM.  
WIĘKSZOŚĆ UTONIĘĆ JEST REZULTATEM LEKKOMYŚLNOŚCI LUDZI, KORZYSTANIA  
Z KĄPIELI W MIEJSCACH NIE STRZEŻONYCH.

# ZNAJDUJĄC SIĘ NA BASENIE, KĄPIELISKU CZY PLAŻY POŚWIĘĆ CHWILĘ CZASU NA PRZECZYTANIE REGULAMINU, KTÓRY TAM OBOWIĄZUJE



KĄPIEL  
DOZWOLONA



KĄPIEL  
ZABRONIONA

## DOWIESZ SIĘ:

1. W JAKI SPOSÓB MOŻNA KORZYSTAĆ Z OBIEKTÓW ZNAJDUJĄCYCH SIĘ NA TERENIE KĄPIELISKA.
2. KTO ZARZĄDZA KĄPIELISKIEM I KIEDY JEST CZYNNY.
3. KTO CZUWA NAD BEZPIECZEŃSTWEM KĄPIĄCYCH SIĘ.

- NIE WOLNO:**
- ✓ WCHODZIĆ DO WODY WBREW ZAKAZOWI RATOWNIKA ORAZ W CZASIE, W KTÓRYM WYWIESZONA JEST FLAGA CZERWONA;
  - ✓ NISZCZYĆ URZĄDZEŃ I SPRZĘTU KĄPIELISKA;
  - ✓ NISZCZYĆ ZNAKÓW ŻEGLUGOWYCH ODGRADZAJĄCYCH KĄPIELISKO OD SZLAKU ŻEGLOWEGO, WÓD OTWARTYCH LUB MIEJSC, W KTÓRYCH KĄPIEL JEST ZABRONIONA





## Gdzie wolno się kąpać:

- ➔ W miejscach do tego celu przeznaczonych, czyli przez ratownika pilnie strzeżonych,
- ➔ W wodzie tak głębokiej i w takiej odległości od brzegu, by na ląd bezpiecznie wrócić kolego.

## Kiedy się kąpać:

1. gdy woda ma powyżej 18°C, najlepsza temperatura to 22 - 25°C,
2. gdy temperatura powietrza jest wyższa od temperatury wody o 4 - 5°C (komfort cieplny),
3. najlepiej w godzinach 10<sup>00</sup>-12<sup>00</sup> i 16<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>
4. gdy czujesz się dobrze, nie jesteś rozpalony przez słońce i najedzony,
5. gdy zrobisz sobie dłuższą przerwę po wcześniejszej kąpeli.

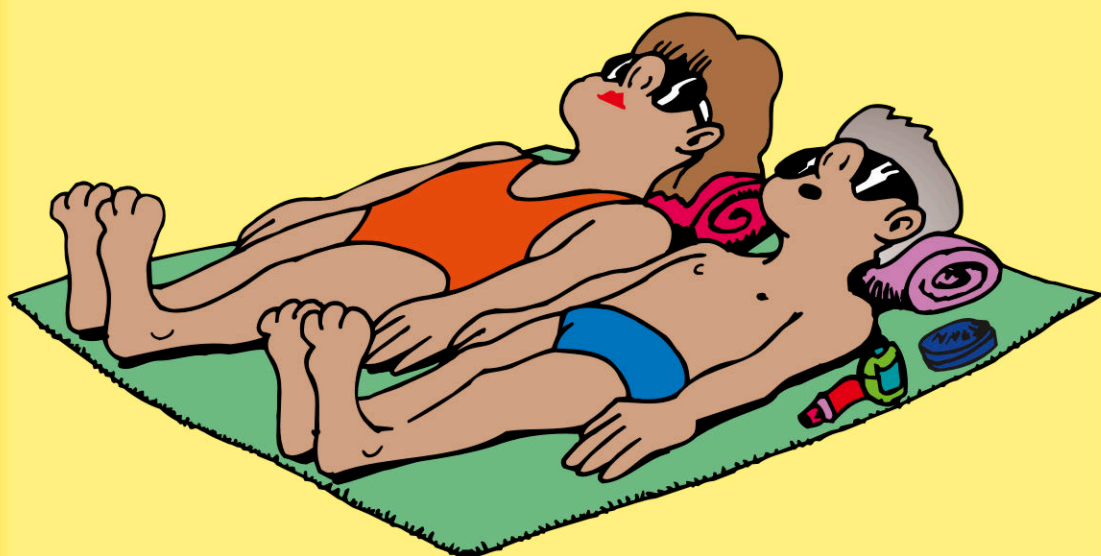
## A teraz jak się kąpać, żeby w problemy się nie wplątać

- ➔ nie wbiegaj do wody,
- ➔ nie pływaj samemu,
- ➔ nie wchodź w miejscach niebezpiecznych,
- ➔ przestrzegaj znaków i regulaminu na kąpielisku,
- ➔ nie biegaj po pomostach,
- ➔ nie odpływaj za daleko od brzegu
- ➔ nie przeszkadzaj innym w kąpeli,
- ➔ nie wplwaj pod pomosty,
- ➔ zawsze wykonuj polecenia ratownika.

# OPALANIE

## ZAPAMIĘTAJ:

- ✓ WYBÓR MIEJSCA LEŻAKOWANIA MUSI BYĆ BEZPIECZNY.
- ✓ NIE PLAŻUJ NA WYDMACH.
- ✓ NAJLEPIEJ OPALASZ SIĘ W RUCHU.
- ✓ JEŚLI OPALASZ SIĘ PO RAZ PIERWSZY, SKRÓĆ CZAS PRZEBYWANIA DO MINIMUM
- ✓ KORZYSTAJ Z PRZYKRYCIA GŁOWY I OKULARÓW PRZECIWSŁONECZNYCH,
- ✓ PRZED OPALANIEM ZABEZPIECZ SKÓRĘ KREMEM LUB OLEJKIEM Z FILTREM

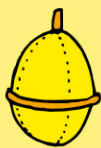


## UWAGA:

- ✓ JEŻELI PRZED CHWILĄ ZJADŁEŚ POSIŁEK, NIE WCHODŹ DO WODY,
- ✓ ROZGRZANY GRĄ W PIŁKĘ LUB DŁUŻSZYM OPALANIEM NIE WSKAKUJ DO WODY,
- ✓ PRZED KĄPIELĄ SKORZYSTAJ Z NATRYSKU, JEŚLI GO NIE MA, TO OCHŁODŹ KARK, KLATKĘ PIERSIOWĄ I GŁOWĘ WODĄ,
- ✓ W TRAKCIE KĄPIELI NIE KRZYCZ, NIE HAŁASUJ,
- ✓ JEŚLI CIĘ CHWYCĄ DRESZCZE, WYJDŹ NATYCHMIAST Z WODY,
- ✓ W PRZYPADKU ZAGROŻENIA WOŁAJ O POMOC



# JESTEŚ W WODZIE WIDZISZ ŻÓŁTE I CZERWONE BOJKI



NIE POSIADAJĄC KARTY PŁYWACKIEJ MOŻESZ PORUSZAĆ SIĘ TYLKO DO LINII ŻÓŁTYCH BOJEK.

GŁĘBOKOŚĆ WODY WYNOŚI OK. 1,20 - 1,30 METRA.

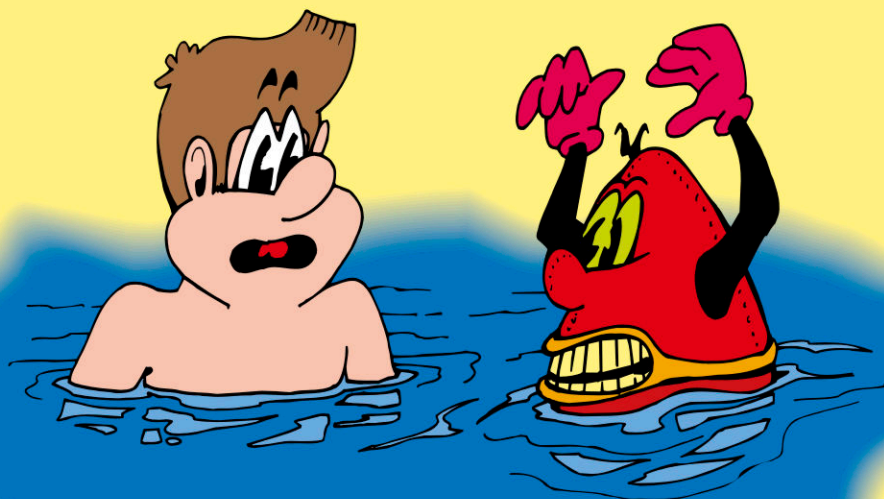
JEST TO BEZPIECZNE MIEJSCE DLA CIEBIE.



CZERWONE BOJKI WYZNACZAJĄ GRANICĘ KĄPIELISKA.

Z TEJ STREFY KORZYSTAJĄ DOBRZY PŁYWACY.

## NIE ODDALAJ SIĘ OD WYZNACZONEGO, STRZEŻONEGO MIEJSCA !!!



## NIE ZAŚMIECAJ, NIE ZANIECZYSZCZAJ TERENU KĄPIELISKA - NIE KORZYSTASZ Z NIEGO SAM

**CHODZENIE PO OSTROGACH I KĄPIANIE SIĘ W ICH  
POBLIŻU JEST ZABRONIONE.**

**JĘŚLI TAM PRZEBYWASZ MOŻESZ SPOTKAĆ SIĘ  
Z PRZYKRYMI NIESPODZIANKAMI.**

**FALOCHRONY, OSTROGI, SPADZISTE BRZEGI,  
KAMIENIE SĄ ŚLISKIE  
I POROŚNIĘTE WODOROSTAMI ORAZ MAŁŻAMI**



**NIE WOLNO KAPAĆ SIĘ W PORTACH, NA PRZYSTANIACH,  
PRZY ZAPORACH, MOSTACH, UJĘCIACH WODY PITNEJ,  
W STAWACH HODOWLANÝCH,  
BASENACH PRZECIWPOŻAROWYCH  
ORAZ W NIEZNANYCH PRZEZ RATOWNIKÓW MIEJSCACH.**



# NA POMOC MOŻE BYĆ ZA PÓŹNO ODPŁYNAŁEŚ ZA DALEKO

GDZIE ON JEST, DLACZEGO TAK  
DALEKO POPŁYNAŁ ?  
CZY GO RATOWNIK JESZCZE WIDZI?  
NA TAKIE PŁYWANIE MOGĄ SOBIE  
POZWOLIĆ TYLKO POSIADACZE  
ŻÓŁTEGO CZEPKA!



KĄP SIĘ W WYZNACZONYCH STREFACH

# PLÝWAJ BEZPIECZNIE!





# WZORY ZNAKÓW

## I. ZNAKI ZAKAZU



KĄPIEL  
WZBRONIONA



KĄPIEL WZBRONIONA  
- SZLAK ŻEGLOWNY



KĄPIEL WZBRONIONA  
- MOST



KĄPIEL WZBRONIONA  
- SPIĘTRZENIE WODY



KĄPIEL WZBRONIONA  
- WODA SKAŻONA



KĄPIEL WZBRONIONA  
- WODA PITNA



KĄPIEL WZBRONIONA  
- HODOWLA RYB



SKAKANIE DO WODY  
WZBRONIONE



STREFA  
CISZY

## II. ZNAKI OSTRZEGAWCZE



WIRY



NIEBEZPIECZNA  
GŁĘBOKOŚĆ WODY



ZIMNA WODA



NAGŁY USKOK



PALE



SKAŁY PODWODNE



KAMIENISTE DNO



SIECI RYBACKIE

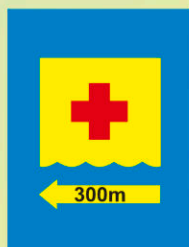


WODOROSTY

## III. ZNAKI INFORMACYJNE



PLAŻA STRZEŻONA



PUNKT MEDYCZNY



TELEFON

**UWAGA !!!**

**NIE WOLNO SIĘ KĄPAĆ W PORTACH, NA PRZYSTANI, PRZY ZAPORACH, MOSTACH, W UJĘCIACH WODY PITNEJ, STAWACH HODOWLANÝCH CZY BASENACH PRZECIWPOŻAROWYCH**

**KĄP SIĘ W MIEJSCACH STRZEŻONYCH  
TAK WOLNO !!!**



**TAK NIE WOLNO !!!**

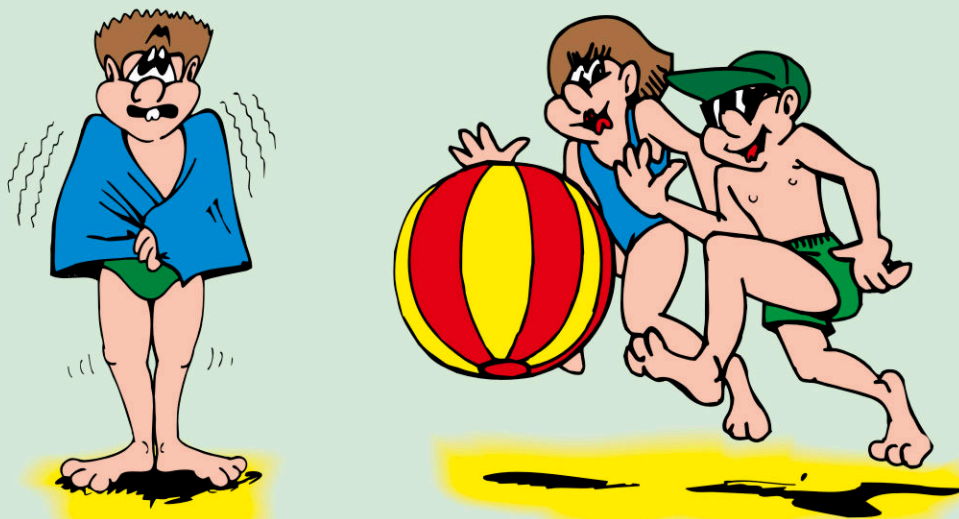




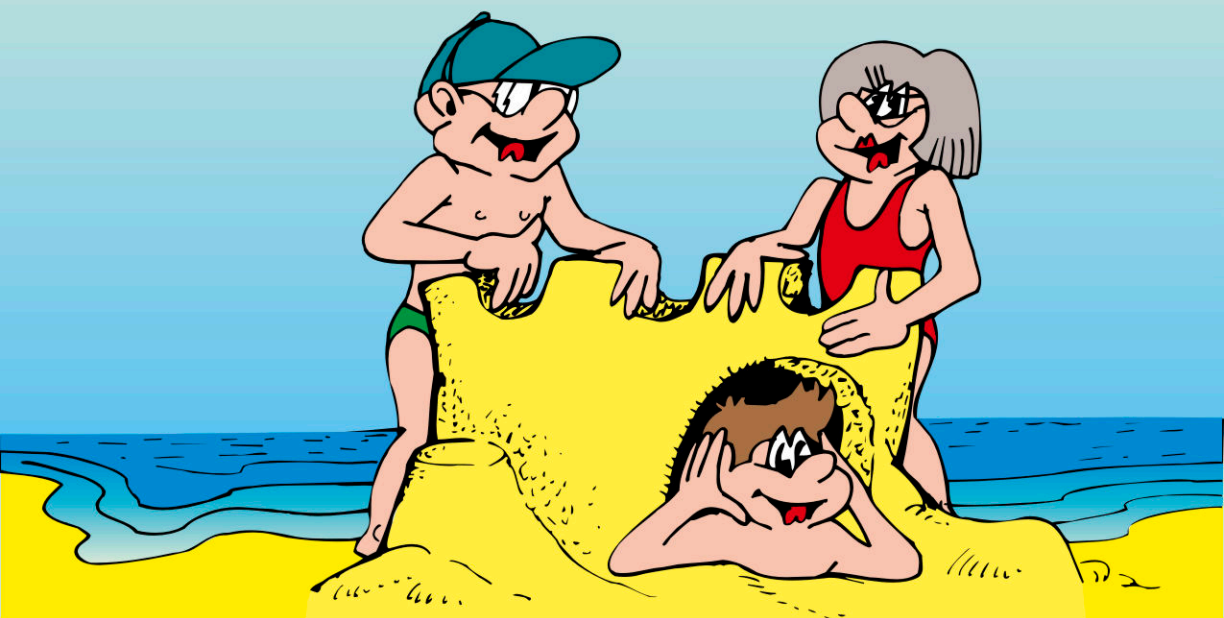
# WYJŚCIĘ Z WODY

JEST CI ZIMNO, CHWYTAJĄ CIĘ DRESZCZYE - NATYCHMIAST WYJDŹ Z WODY!  
PRZEBIEGNIJ LUB WYKONAJ KILKA ĆWICZEŃ GIMNASTYCZNYCH, WYTRZYJ CIAŁO, ZMIENŃ  
STRÓJ KĄPIELOWY.

W PIŁKĘ GRAJ W MIEJSCACH TAK, ABYŚ NIE PRZESZKADZAŁ INNYM PLAŻOWICZOM.



CZAS MIĘDZY KĄPIELAMI WYKORZYSTAJ NA BUDOWĘ ZAMKÓW I PIRAMID  
Z PIASKU NA PLAŻY.



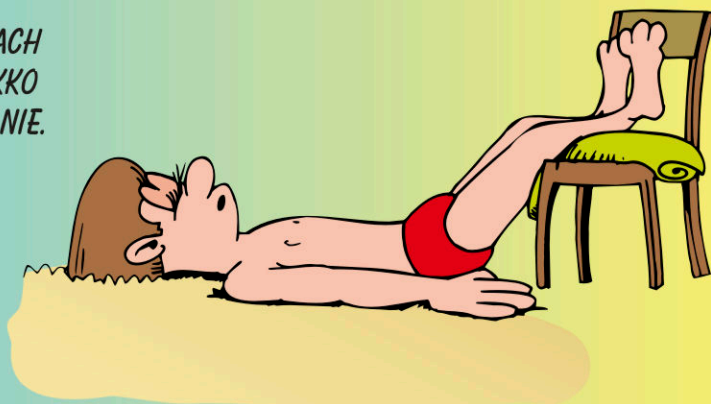
# **PLYWAKU MŁODY - NIGDY NIE SKACZ NA GŁOWĘ DO NIEZNANEJ WODY**



# PIERWSZA POMOC:

## OMDLENIE:

UŁOŻYĆ CHOREGO NA PLECACH  
W CIENIU, UNIEŚĆ NOGI LEKKO  
DO GÓRY, ROZLUŻNIĆ UBRANIE.



## PORAŻENIE SŁONECZNE:

UŁOŻYĆ CHOREGO W SPOKOJ-  
NYM, ZACIEMNIONYM MIEJSCU,  
UDOSTĘPNIĆ DOPŁYW POWIE-  
TRZA.  
STOSOWAĆ ZIMNE OKŁADY NA  
GŁOWĘ.



## OPARZENIE SŁONECZNE:

OCHŁODZIĆ OPARZONĄ PO-  
WIERZCHNIĘ CIAŁA ZIMNĄ  
I CZYSTĄ WODĄ.  
PODAWAĆ DUŻE ILOŚCI PŁYNÓW  
DO PICIA.





# WSIADANIE DO ŁODZI, WIOSŁOWANIE:

WCHODŹ DO KAJAKA, ŁODZI LUB NA ROWER WODNY BOŚO ALBO W MIĘKKIM OBUWIU.



ŁÓDKĘ, KAJAK USTAWIAMY DZIOBEM LUB RUFĄ DO FALI, PO TO, ABY ZAPOBIEC WYWROTCE.



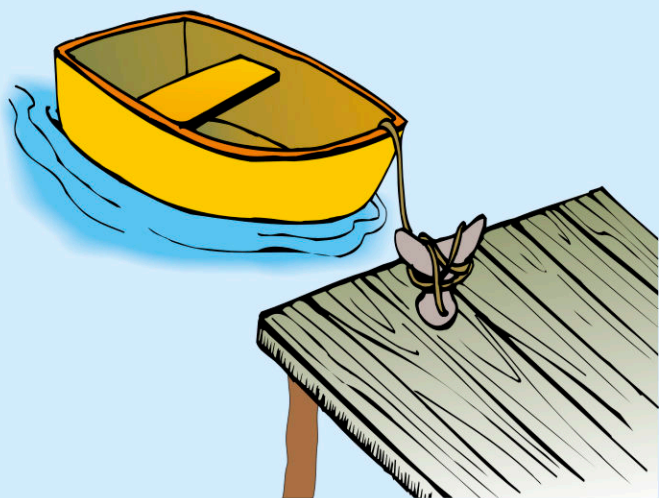
WIOSŁUJĄC WE DWOJE STARAJMY SIĘ WYKONYWAĆ JEDNAKOWE RUCHY, SIEDZĄCY Z TYŁU NAŚLADUJE SIEDZĄCEGO Z PRZODU.



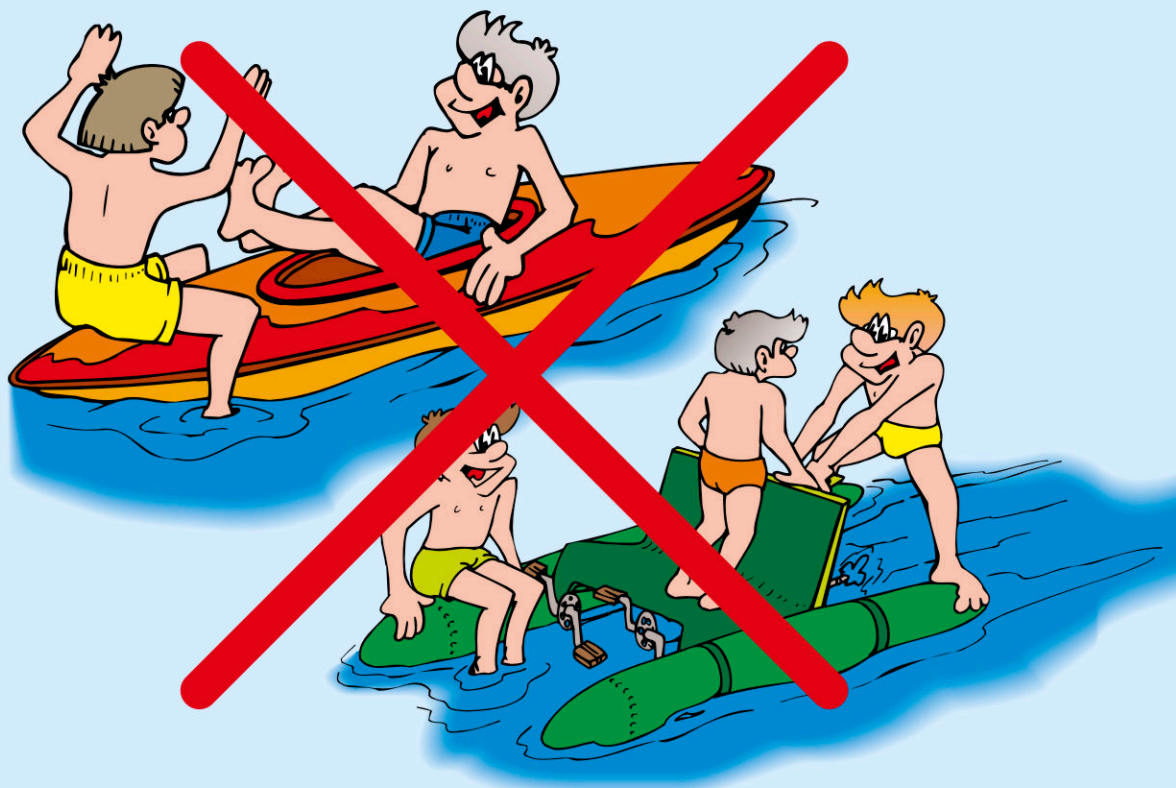
NIE DOBIJAJ DO KAMIENISTEGO BRZEGU, BO USZKODZISZ SPRZĘT.



CUMUJEMY ZAWSZE PRZY POMOCIE LUB PRYZYSTANI.



**TAK NIE WOLNO**



**TAK WOLNO**



**JEŚLI BĘDZIESZ  
CZUŁ, ŻE PRZEPLY-  
NIESZ 200 ME-  
TRÓW (50 METRÓW  
NA GRZBIECIE),  
UMIESZ WSKOCZYĆ  
DO WODY, PRZEPLY-  
NAĆ POD WODĄ 5  
METRÓW TO ZGŁOŚ  
SIĘ DO RATOWNIKA,  
BY ZŁOŻYĆ EGZA-  
MIN NA KARTĘ PŁY-  
WACKĄ.**

Seria P nr .....

## KARTA PŁYWACKA



Imię i Nazwisko

pieczęć WOPR

data wystawienia

podpis i pieczęć egzaminatora

Osoba posiadająca kartę pływacką zdała egzamin obejmujący:

- 1) przeplnięcie 200 m w wodzie stojącej dowolnym sposobem, w tym co najmniej 50 m na plecach lub 400 m z prądem wody, w tym co najmniej 100 m na plecach;
- 2) wykonanie skoku do wody z wysokości co najmniej 0,7 m;
- 3) przeplnięcie pod wodą co najmniej 5 m w wodzie stojącej lub 15 m z prądem wody po starcie z powierzchni wody.

**MOŻESZ TEŻ ZDOBYĆ ŻÓŁTY CZEPEK**

Seria R nr .....

## SPECJALNA KARTA PŁYWACKA



Imię i Nazwisko

pieczęć WOPR

data wystawienia

podpis i pieczęć egzaminatora

Osoba posiadająca specjalną kartę pływacką zdała egzamin obejmujący:

- 1) przeplnięcie 1500 m w wodzie stojącej co najmniej dwoma stylami, w tym co najmniej po 200 m stylem dowolnym i grzbietowym;
- 2) wykonanie skoku do wody z wysokości co najmniej 0,7 m;
- 3) przeplnięcie pod wodą 15 m i zanurkowanie na głębokość co najmniej 3 m po starcie z powierzchni wody.



*NIE KOŃCZ NA TYM - ĆWICZ DALEJ!*

# **I Ty możesz zostać Młodszym Ratownikiem WOPR**

*WYMOGI DO PRZYJĘCIA NA KURS*

*MŁODSZEGO RATOWNIKA WOPR:*

- A. UKOŃCZONY 12 ROK ŻYCIA,*
- B. ZŁOŻENIE DEKLARACJI PRZYNALEŻNOŚCI DO WOPR,*
- C. PISEMNA ZGODA NA UDZIAŁ W KURSIE,*
- D. ZAŚWIADCZENIE LEKARSKIE O BRAKU PRZECIWWSKAZAŃ DO ODBYCIA KURSU,*
- E. POSIADANIE KARTY PŁYWACKIEJ LUB SPECJALNEJ KARTY PŁYWACKIEJ.*

*KOŃCZĄC KURS BĘDZIESZ POTRAFIŁ:*

- A. STOSOWAĆ PODSTAWOWE TECHNIKI RATOWNICTWA WODNEGO,*
- B. OBSŁUGIWAĆ PODSTAWOWY SPRZĘT RATUNKOWY,*
- C. UDZIELAĆ PIERWSZEJ POMOCY,*
- D. PROWADZIĆ PODSTAWOWE DZIAŁANIA PROFILAKTYCZNE I PREWENCYJNE,*
- E. ASYSTOWAĆ W ZAPEWNIENIU BEZPIECZEŃSTWA NA KĄPIELISKACH I PŁYWALNIACH,*
- F. KSZTAŁTOWAĆ POSTAWY PROZDROWOTNE I PROEKOLOGICZNE.*

*BY ZAPISAĆ SIĘ NA KURS **MŁODSZEGO RATOWNIKA WOPR**  
ZNAJDŹ W SWOIM MIEŚCIE ODDZIAŁ WODNEGO  
OCHOTNICZEGO POGOTOWIA RATUNKOWEGO. OTRZYMASZ  
TAM WSZYSTKIE NIEZBĘDNE INFORMACJE.*

# **Numery telefonów alarmowych**

ogólnopolski numer alarmowy **112**

Pogotowie Ratunkowe **999**

WOPR **601 100 100**

Straż Pożarna **998**

Policja **997**

## **Zasady wzywania pomocy**

przedstaw się

podaj numer telefonu, z którego dzwonisz

podaj adres miejscowości,

w której się znajdujesz

oraz charakterystyczne miejsca

podaj przybliżony opis miejsca zdarzenia,

opisz stan i liczbę ofiar wypadku,

**NIE ODKŁADAJ PIERWSZY SŁUCHAWKI**

# Ankieta Ewaluacyjna

1. Czy przed przeczytaniem książeczki wiedzieliście/aś jak należy bezpiecznie korzystać z kąpielii?

TAK

NIE

2. Czy informacje zawarte w książeczce są dla Ciebie zrozumiałe?

TAK

NIE

3. Czy treści zawarte w książeczce mogą przyczynić się do zmniejszenia liczby nieszczęśliwych wypadków nad wodą?

TAK

NIE

4. Czy będziesz przestrzegał/a zasad bezpiecznej kąpielii?

TAK

NIE

5. Czy chciałbyś / chciałybyś poszerzyć swoją wiedzę na temat bezpiecznych zachowań nad wodą?

TAK

NIE



Jeśli chcesz przyczynić się do zmniejszenia nieszczęśliwych wypadków utonięć, wyślij poniższą ankietę na wskazany adres korespondencyjny. Możesz również wypełnić ją poprzez stronę internetową. Wyniki ankiety posłużą nam do planowania akcji edukacyjnych dotyczących bezpiecznego wypoczynku na wodzie i nad wodą”

### **Adres korespondencyjny:**

Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe  
Zarząd Główny  
Ul. Pytlasińskiego 17  
00-777Warszawa

### **Adresy stron internetowych:**

**Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe**  
[www.wopr.pl](http://www.wopr.pl)

**Ministerstwo Sportu i Turystyki**  
[www.msport.gov.pl](http://www.msport.gov.pl)

**Komenda Główna Policji**  
[www.policja.pl](http://www.policja.pl)

**Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji**  
[www.mswia.gov.pl](http://www.mswia.gov.pl)

**Ministerstwo Edukacji Narodowej**  
[www.men.gov.pl](http://www.men.gov.pl)

**Ministerstwo Zdrowia**  
[www.mz.gov.pl](http://www.mz.gov.pl)

**Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze**  
[www.pttk.pl](http://www.pttk.pl)

**Polska Organizacja Turystyczna**  
[www.pot.gov.pl](http://www.pot.gov.pl)



**Zdobądź  
dziecięcą  
odznakę  
kajakową!**

szczegóły w oddziałach PTTK  
i na [www.pttk.pl](http://www.pttk.pl)

**2010**

**Rok turystyki  
wodnej**

pod patronatem

Ministra Sportu i Turystyki



[www.pttk.pl](http://www.pttk.pl)





**Ministerstwo  
Sportu i Turystyki**



**Ministerstwo Zdrowia**

MINISTERSTWO  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



Polska Organizacja Turystyczna

**Wydrukowano ze środków  
Ministerstwa Sportu i Turystyki**

ISBN 978-83-87752-69-9