



Zasady bezpiecznej kąpieli

- Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam gdzie jest ratownik WOPR.
- Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
- Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22 - 25 stopni).
- Nie pływaj w czasie burzy i mgły (kiedy widoczność jest poniżej 50m), gdy wieje porywisty wiatr.
- Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję i nogi - unikniesz wstrząsu termicznego.
- Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów.
- Nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki "na główkę".
- Nie baw się w „przytapianie” innych osób korzystających z wody, spychanie do wody z pomostów, z materacy.
- Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło.
- Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu.
- Kąpiąc się zwracaj uwagę na osoby obok nas. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował Twojej pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc to uczyn to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach to zawiadom inne osoby.
- Nie przystępuj do pływania na czczo - wzmożona przemiana materii osłabia Twój organizm.
- Nie pływaj również bezpośrednio po posiłku - zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje.
- Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich. Jeżeli chcesz wybrać się na dłuższą trasę pływacką, pływaj asekurowany przez łódź lub przynajmniej w towarzystwie jeszcze jednej osoby. Na głowie powinieneś mieć założony czepek, abyś był widoczny dla innych w wodzie.
- Intensywny wysiłek wzmacnia łaknienie i dlatego po ukończeniu pływania należy zjeść posiłek.
- Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne.
- Dbaj o czystość wody w której pływamy.