**9 sposobów na bezpieczne wakacje nad wodą**

**Wybierasz się na wakacje nad morze lub jezioro? Warto, byś odpowiednio przygotował się do relaksu i zadbał o bezpieczny wypoczynek nad wodą. Nie tylko w Polsce.**



**1. Korzystaj ze strzeżonych kąpielisk**

Opiekę sprawuje tam wykwalifikowany ratownik. To on zareaguje w razie niebezpieczeństwa. Obok jego stanowiska zazwyczaj umieszczona jest tablica z przedstawionymi warunkami bezpieczeństwa. Obserwuj również kolor wywieszonej na maszcie flagi. **Flaga biała** oznacza, że kąpiel jest dozwolona, natomiast flaga czerwona na kąpielisku - zakaz kąpieli lub kąpielisko nieczynne.



**2. Uważaj na pogodę**

Nie wchodź do wody, której temperatura **nie przekracza 19 stopni Celsjusza**, a także **w trakcie burzy** – nawet tej, która nie szaleje nad Twoją głową. Skutki uderzenia pioruna w wodę są odczuwalne **w zasięgu wielu kilometrów**. Przez mięśnie przechodzą impulsy elektryczne, więc nawet najmniejsza fala uderzeniowa pioruna może wywołać skurcz. Szczególną ostrożność zachowaj nad morzem, ponieważ woda słona lepiej niż słodka, przewodzi elektryczność.

**3. Unikaj skoków do wody**



Jeśli już koniecznie chcesz to robić, skacz tylko w znanych miejscach, jeśli powierzchnia wody jest pusta, **woda dostatecznie głęboka, a dno czyste.** Nie trać jednak głowy i **nigdy nie skacz na główkę.** Chwila frajdy nie jest warta poważnych konsekwencji zdrowotnych, jakie mogą jej towarzyszyć.

**4. Ostrożnie z opalaniem!**

Nawet jeśli uwielbiasz słońce i opaleniznę, przebywając na plaży smaruj skórę kremami z dużym **filtrem przeciwsłonecznym. Chroń głowę!** Nie wystawiaj się na długotrwałe działanie promieni UV. W cieniu jest równe przyjemnie. Nie wbiegaj do wody, gdy jesteś mocno nagrzany słońcem i spocony. Schładzaj skórę stopniowo zanim zanurzysz się w całości.

**5. Piłeś? Nie pływaj!**

Nie wchodź do wody po choćby **najmniejszej dawce alkoholu. Zwracaj na to uwagę , zwracaj uwagę nawet dorosłym.**  Nawet małe, niewinne piwko w dobrym towarzystwie to potencjalne zagrożenie. Bezpiecznie nad wodą to znaczy NA TRZEŹWO. Z rekreacji w wodzie zrezygnuj również gdy jesteś głodny lub po obfitym posiłku.

**6. Uważaj na łodzie i skutery wodne.**



Nie podpływaj do zakotwiczonych lub poruszających się **jednostek pływających.** Pamiętaj, że jesteś bardzo słabo widoczny. Chcąc zrobić psikusa komuś znajdującemu się na łódce, możesz ponieść uszczerbek na zdrowiu, chociażby w wyniku uderzenia wiosłem w głowę.

**7. Mierz siły na zamiary**

Jeśli nie umiesz pływać, **nie ufaj kolorowym, dmuchanym akcesoriom, pomagającym unosić się na wodzie.** Nie wypływaj z nimi tam, gdzie jest głęboko. Nigdy nie wiesz, kiedy przyjdzie Ci się przekonać o złośliwości rzeczy martwych.

**8. Nie zapomnij o sprzęcie ratunkowym**



Wypływając kajakiem, łódką czy rowerem wodnym **zawsze nakładaj kapok lub kamizelkę ratunkową.** W razie nagłej wywrotki będziesz odpowiednio zabezpieczony. Nie ryzykuj życia i zdrowia dla chwilowej wygody.

**9. Pilnuj swoich wartościowych rzeczy**

Poważnym zagrożeniem w czasie wypoczynku nad wodą są złodzieje, którzy tylko czekają na chwilę Twojej nieuwagi. Oprócz skradzionego portfela, czy telefonu bardzo niebezpieczna i opłakana w skutkach może się okazać **utrata dokumentów, w tym dowodu osobistego,** a następnie kradzież Twojej tożsamości.

W konsekwencji może się okazać, że **ktoś zrobi coś złego podając się za ciebie, używając twoich danych osobowych, co wpędzić cię może w duże kłopoty.**

**ZAPAMIĘTAJ PLAKAT, KTÓRY ZNAJDUJE SIĘPONIŻEJ**

