Witam gr. VI

Wielkimi krokami zbliża się koniec roku szkolnego, a tym samym początek wakacji. Piękna pogoda sprzyja wyjazdom nad kąpieliska.

Więc dzisiaj kilka rad, jak bezpiecznie korzystać z kąpielisk:

**Bezpiecznie nad wodą**

Aby czuć się bezpiecznie nad morzem, jeziorem czy nawet niewielkim zbiornikiem wodnym, musisz przestrzegać kilku podstawowych zasad. Inaczej nie trudno o tragedię. Poniżej prezentujemy zasady bezpiecznego przebywania nad wodą.

**Najważniejsze zasady bezpieczeństwa nad wodą**

1. Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich.
2. NIGDY nie skacz do wody w miejscach nieznanych. Skrajnie niebezpieczne są skoki na głowę. Mogą doprowadzić do śmierci lub kalectwa.
3. Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem ochlap wodą klatkę piersiową, szyję, krocze i nogi, pozwoli to uniknąć wstrząsu termicznego.
4. Nigdy nie pływaj po alkoholu ani tym bardziej innych używkach. Niebezpieczne może też być pływanie na czczo i bezpośrednio po posiłku.
5. Unikaj kąpieli w miejscach niestrzeżonych. Nie pływaj w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana. Jeśli jednak korzystasz z niestrzeżonych kąpielisk – sprawdź głębokość, strukturę dna i znaki bezpiecznej kąpieli.
6. Nie pływaj w czasie złych warunków atmosferycznych – w czasie burzy, mgły (gdy widoczności spada poniżej 50 m) i w czasie porywistego wiatru. Po zmroku nie wypływaj daleko od brzegu.
7. Optymalna temperatura wody to 22-25 stopni. Nie pływaj w temperaturze poniżej 14 stopni.
8. Pływaj w miejscach, które dobrze znasz. Nie pływaj tam gdzie jest dużo wodorostów, zaplątanie się w nie może być bardzo niebezpieczne. Unikaj akwenów, w których występują silne prądy i zawirowania wody.
9. Pamiętaj, że zabawy w wodzie powinny być dostosowane do Twojego poziomu umiejętności pływackich. Nie baw się nigdy w podtapianie, staraj się, żeby zabawa nie doprowadzała do niebezpiecznych zachowań (agresja, rywalizacja, brutalność).
10. Pamiętaj, że materace dmuchane, kółka, rękawki  i inne zabawki służą do zabaw przy brzegu i nie są sprzętem ratunkowym.

Pozdrawiam

CS