



KODEKS BEZPIECZEŃSTWA NAD WODĄ



Zatrzymaj się i pomyśl, rozpoznaj zagrożenia

Jeśli myślisz o przebywaniu nad wodą lub wejściu do niej, czy rozważyłeś następujące kwestie?



Bądź świadomy szoku wywołanego zimną wodą



Nie zbliżaj się do zamrzniętych zbiorników wodnych



Sprawdź, czy istnieją jakiegokolwiek oznaczenia bezpieczeństwa



Unikaj spożywania alkoholu i narkotyków



Pod wodą mogą kryć się różne uskoki, ukryte prądy i niewidoczne przedmioty



Bądź świadomy innych aktywności wodnych



Jeśli wejście do wody jest bezpieczne, upewnij się, że będziesz w stanie również bezpiecznie z niej wyjść



Jeśli jesteś na wybrzeżu, weź pod uwagę prądy morskie, wiatr i przyływ



Trzymaj się blisko rodziny i przyjaciół

Lepiej jest przebywać nad wodą z przyjacielem lub członkiem rodziny



Jeśli w wodzie będziesz mieć kłopoty, unos się na jej powierzchni, aż poczujesz spokój

Pochyl się do tyłu, wyciągnij ręce i nogi

Unos się na wodzie, aż będziesz w stanie kontrolować swój oddech. Następnie wezwij pomoc lub popłyń w bezpieczne miejsce



W nagłych wypadkach zadzwoń pod numer 999



Jeśli widzisz, że ktoś ma kłopoty NIE wchodź do wody



Poszukaj liny do rzucania lub koła ratunkowego, aby pomóc podczas oczekiwania na służby ratunkowe



Zadzwoń pod numer 999 lub 112

PORADA: Myślisz o wzięciu udziału w zaplanowanej aktywności?

By móc w pełni czerpać przyjemność z różnych aktywności, sprawdź, czy ich organizator jest w 100% ubezpieczony, dysponuje wykwalifikowanym personelem i odpowiednią akredytacją.