

## Piątek 26.06.2020, Bezpiecznie nad wodą

- Zasady bezpiecznej kąpieli:

1. Pływaj tylko pod okiem rodziców lub w miejscach strzeżonych, czyli tam gdzie jest ratownik WOPR. Bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach gdzie kąpiel jest zakazana. W przypadku wejścia do niestrzeżonych zbiorników każdorazowo należy sprawdzić głębokość i strukturę dna,
2. Przestrzegaj regulamin kąpieliska na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika,
3. Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22-25 stopni),
4. Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję i ramiona,
5. Nie pływaj w miejscach gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych,
6. Nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki "na główkę",
7. Nie baw się w przytapianie innych osób korzystających z wody, spychanie do wody z pomostów, z materacy jest bardzo niebezpieczne,
8. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło,
9. Nie pływaj również bezpośrednio po posiłku - zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje,
10. Po kąpieli nie jest wskazany duży wysiłek fizyczny. Lepiej udać się na spacer a po godzinie można organizować sobie zajęcia bardziej intensywne. Nie przebywaj w wodzie zbyt długo ani też nie wchodź do niej po zbyt krótkiej przerwie,
11. Intensywny wysiłek wzmaga łaknienie i dlatego po ukończeniu pływania należy zjeść posiłek. Dzieci powinny coś zjeść obowiązkowo,
12. Jeśli nie chcesz się przeziębic to po skończonej kąpieli przebierz się w suche



ubranie, nie przebywaj w mokrych rzeczach na wietrze - możesz doprowadzić do znacznego oziębienia organizmu.

### 10 ZASAD BEZPIECZNEGO ZACHOWANIA NAD WODĄ:



#### Pływaj tylko

w miejscach dozwolonych i strzeżonych



#### Jeśli źle się poczujesz lub zmarzniesz

wyjdź z wody



#### Nie wchodź do wody

bezpośrednio po posiłku



#### Widząc coś niepokojącego w wodzie

weszyj ratownika



#### Nie wskakuj gwałtownie

do wody rozgrzany po opalaniu



#### Nie podpływaj

bezpośrednio do tonącego



#### Nigdy nie skacz

[zwłaszcza na głowę]  
do nieznannej wody



#### Podaj tonącemu

przedmiot utrzymujący się na wodzie



#### Pływając nie oddalaj się

od wyznaczonego, strzeżonego  
miejsca na kąpielisku



#### Pamiętaj!

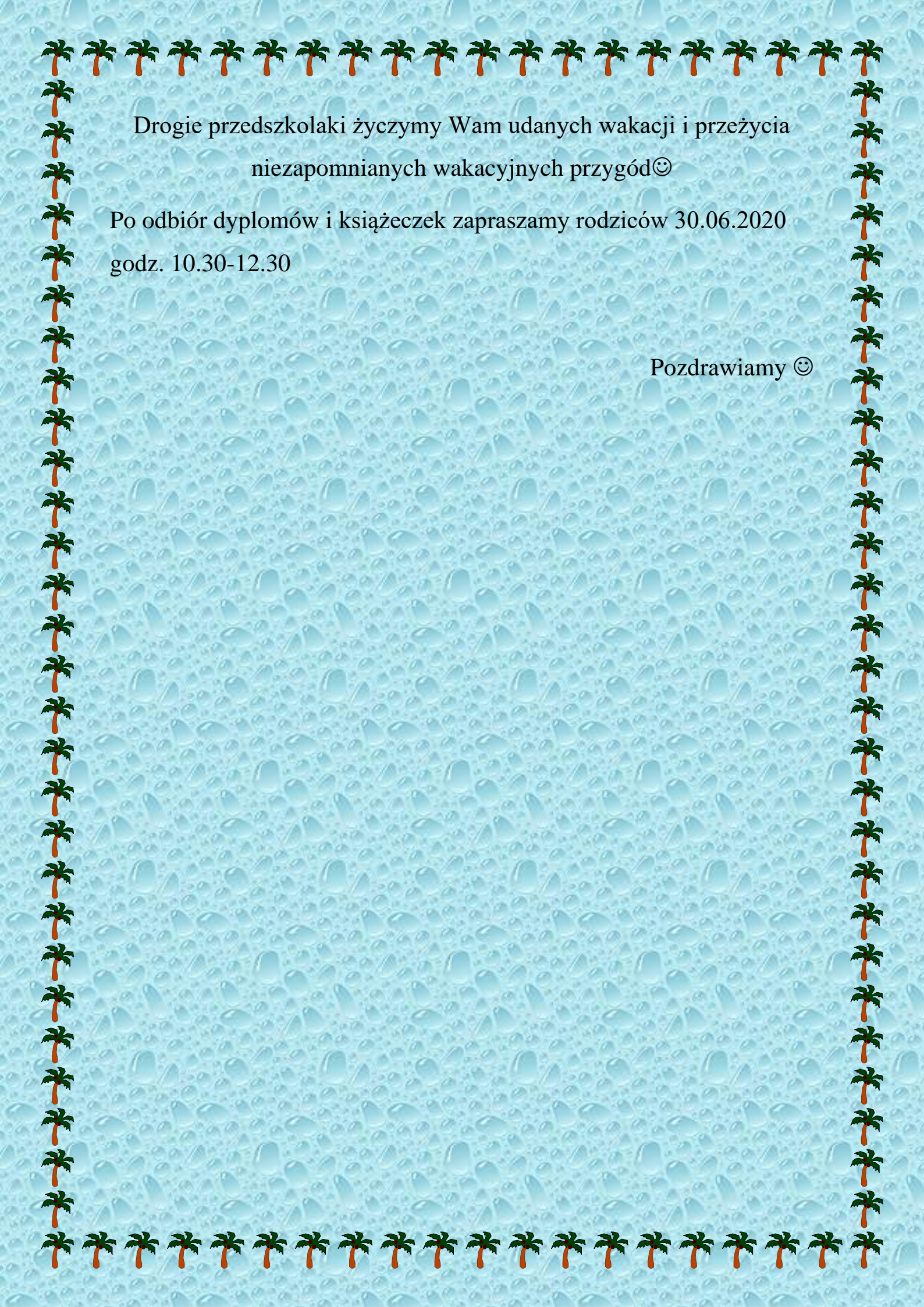
W wodzie to tonący  
jest zawsze silniejszy

Więcej informacji na stronie [pomocmoc.pzu.pl](http://pomocmoc.pzu.pl)

Dla utrwalenia zasad bezpieczeństwa obejrzyj bajkę [Bezpieczeństwo nad wodą](#)





A decorative border of palm trees surrounds the text. The border consists of a horizontal row of 20 palm trees at the top, a horizontal row of 20 palm trees at the bottom, and two vertical columns of 20 palm trees on the left and right sides. The background is a light blue surface with a pattern of water droplets.

Drogi przedszkolaki życzymy Wam udanych wakacji i przeżycia  
niezapomnianych wakacyjnych przygód☺

Po odbiór dyplomów i książeczek zapraszamy rodziców 30.06.2020  
godz. 10.30-12.30

Pozdrawiamy ☺