



Środa 24.06.2020r. – **AKCJA "BEZPIECZNE WAKACJE"**

1. [Rozgrzewka](#) poranna

2.

WODA

Rady których warto przestrzegać.

Wszyscy amatorzy pływania i kąpieli dla zdrowia i relaksu powinni wziąć pod uwagę następujące czynniki:

- naukę pływania można prowadzić tylko w wyznaczonych bądź dokładnie zbadanych miejscach; tylko posiadacze tzw. żółtego czepka (specjalna karta pływacka) mogą wypływać poza teren strzeżony,
- dzieci do lat 7 nie mogą pozostawać bez opieki dorosłych
- nie można kąpać się w miejscach objętych zakazem, w pobliżu mostów, portów, przystani i obiektów pływających, w gliniankach, gdyż są one szczególnie niebezpieczne,
- nie wolno wchodzić do wody nawet po spożyciu najmniejszej ilości alkoholu,
- nie należy wchodzić do wody będąc zgrzanym lub spoconym,
- nie można przebywać zbyt długo w wodzie o niskiej temperaturze,

- nie wolno wskakiwać do wody, której się nie zna (głębokości, rodzaj dna itp.),
- należy unikać samotnego pływania i kąpieli
- wszelkie lekkomyślne żarty, jak potrącanie, spychanie bądź wrzucanie do wody, mogą zakończyć się nieszczęśliwym wypadkiem.

Ryzykowne jest:

- samotne pływanie w wodzie ,
- wskakiwanie do wody z brzegu, mostów lub prowizorycznych skoczni,
- nurkowanie w wodzie, w której mogą znajdować się powalone drzewa, ostre przedmioty itp.,
- wypływanie daleko od brzegu na materacach, dętkach i innych prowizorycznych sprzętach pływających,
- wskakiwanie do wody z kajaka, łodzi, pontonu, roweru wodnego itp.,
- wypływanie daleko od brzegu, na środek jeziora, na drugą stronę zbiornika wodnego bez asekuracji.

Uwaga: najczęściej toną osoby umiejące pływać!



Bezpiecznie na fali!

GDYNIA
na fali



**NIGDY NIE PŁYWAJ
SAMOTNIE**



**PŁYWAJ TYLKO NA
KĄPIELISKACH STRZEŻONYCH
PRZEZ RATOWNIKA**



**NIE WCHODŹ DO
ZIMNEJ WODY**



**NOŚ KAMIZELKĘ
ASEKURACYJNĄ**



**WCHODŹ DO
WODY POWOLI
- NIE WSKAKUJ!**



**NIE WCHODŹ
DO WODY
PODCZAS BURZY**



UCZ SIĘ PŁYWAĆ

**NIE WSTYDŹ SIĘ WOŁAĆ O POMOC!
PRZESTRZEGAJ TYCH ZASAD !**



WWW.GDYNIA.RODZINNA.PL

GDYNIA
rodzina

BEZPIECZNE WAKACJE



6 zasad bezpiecznego korzystania z basenu



Zawsze bądź w pobliżu, gdy Twoje dziecko korzysta z basenu.

Nie pozostawiaj dziecka samego w miejscu, gdzie znajduje się basen, gdyż może wejść do niego bez Twojej wiedzy.



Pamiętaj o kamizelce, rękawkach lub kółku do pływania dla dziecka, które nie potrafi pływać.

Nie pozwalaj na kąpiel, gdy pompa jest podłączona do źródła zasilania i filtruje wodę.



Kiedy basen nie jest używany włóż drabinkę do środka zbiornika i przykryj go pokrowcem.

Pilnuj, aby dziecko nie wkładało rączek do skimera z chemią lub dotykało pompy basenowej.



GDZIE WOLNO SIĘ KĄPAĆ



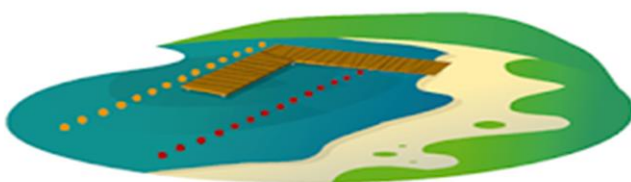
◆ strefa dla nieumiejących pływać oznaczona jest bojami koloru czerwonego

Głębokość wody wynosi w tym miejscu do 120 cm.

◆ za tą strefą znajduje się „pas bezpieczeństwa” szerokości 5 m o maksymalnej głębokości do 130 cm

◆ za strefą dla nieumiejących pływać znajduje się strefa dla umiejących pływać, oznaczona bojami koloru żółtego, o maksymalnej głębokości do 4 m

Z tej strefy korzystają jedynie dobrzy pływacy.












Nie wyływaj poza kąpielisko !!!

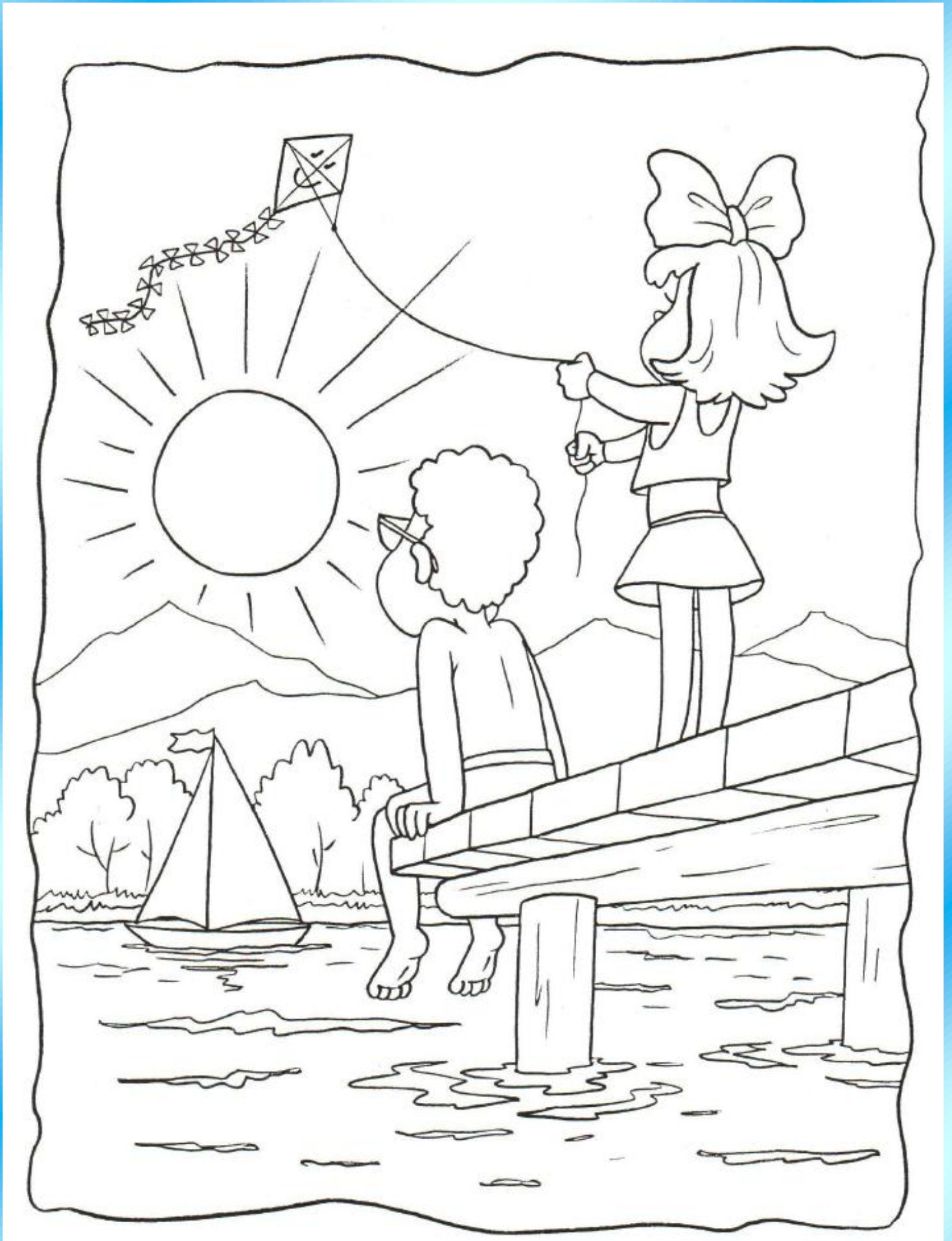
3. Atrakcje na wakacje

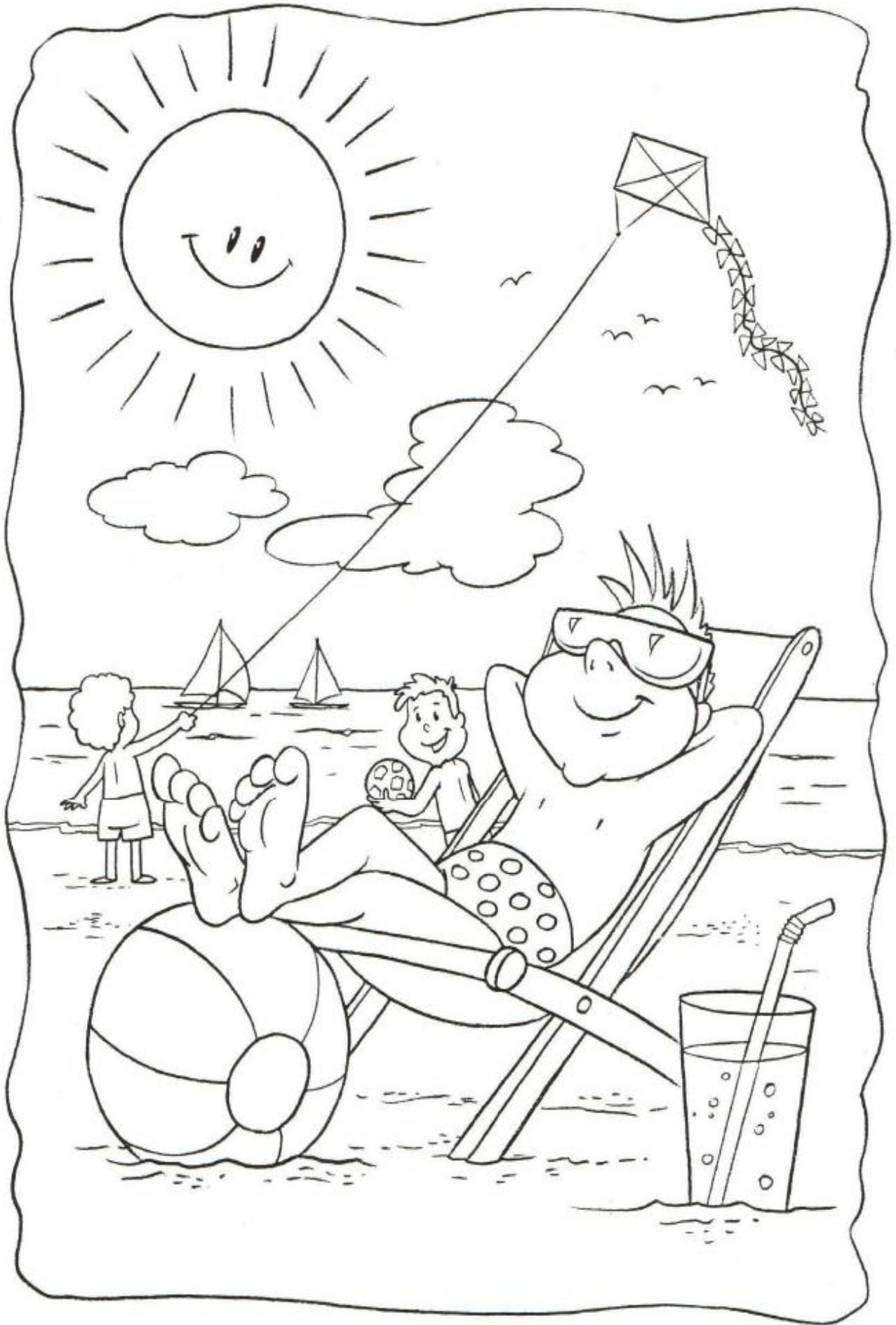
✚ Pokoloruj obrazki

**POD KAŻDYM OBRAZKIEM NARYSUJ TYLE KROPEK,
ILE SYLAB SŁYSZYSZ W JEGO NAZWIE,**

4. Pokoloruj

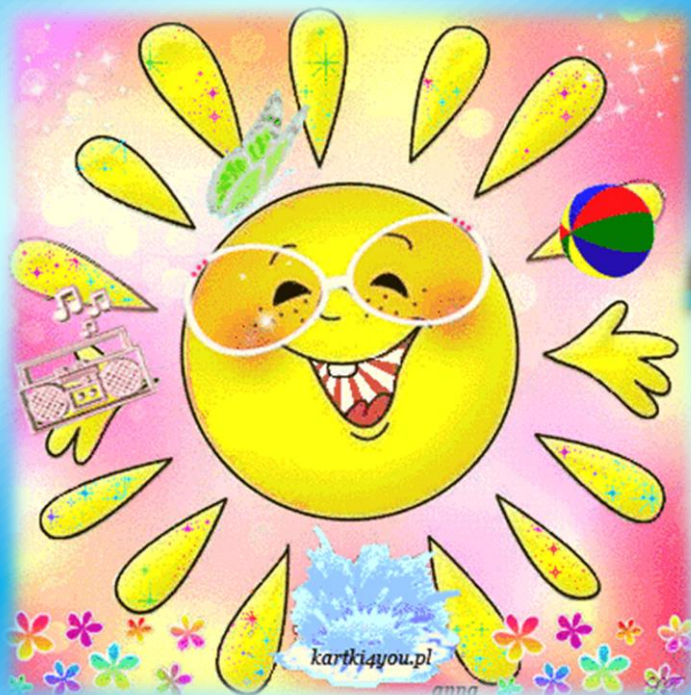






5. Filmy edukacyjne

- ✚ [Bezpieczne wakacje na plaży](#)
- ✚ [Bezpieczeństwo dzieci nad wodą](#)
- ✚ [Bezpieczne wakacje](#)



Witaj
Dnia