

Bezpieczeństwo nad wodą

Podstawowe zasady bezpieczeństwa:

1. **Pływaj tylko w strzeżonych miejscach.** Korzystaj tylko z kąpielisk, gdzie jest obecny ratownik. Unikaj dzikich plaż i niestrzeżonych zbiorników wodnych, gdzie dno może być niebezpieczne.
2. **Znaj swoje umiejętności.** Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich. Jeśli nie jesteś pewny swoich sił, pływaj blisko brzegu i zawsze noś kamizelkę ratunkową.
3. **Zwracaj uwagę na warunki pogodowe.** Przed wejściem do wody sprawdź prognozę pogody. Burze, silne wiatry i wysokie fale mogą stanowić poważne zagrożenie.
4. **Nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu.** Nigdy nie wchodź do wody pod wpływem alkoholu. Alkohol osłabia zdolności motoryczne i ocenę sytuacji, co może prowadzić do tragicznych wypadków.
5. **Używaj sprzętu asekuracyjnego podczas pływania.** Kamizelki ratunkowe, bojka asekuracyjna i inne urządzenia mogą uratować życie, zwłaszcza jeśli nie jesteś pewnym pływakiem.

BĄDŹ BEZPIECZNY NAD WODĄ

RCB

**PŁYWAJ TYLKO
W WYZNACZONYCH
MIEJSCACH**



**NIE WBIEGAJ ROZGRZANY
DO WODY**



**NIE WYPŁYWAJ
NA MATERACU DALEKO
OD BRZEGU**



**NIE WCHODŹ DO WODY
BEZPOŚREDNIO
PO POSIŁKU**



**NIGDY NIE WCHODŹ
DO WODY
PO ALKOHOLU
LUB ŚRODKACH ODURZAJĄCYCH**

**ZAŁÓŹ KAPOK NA ŁÓDCE,
KAJAKU I ROWERZE
WODNYM**



**NIE SKACZ DO WODY
W NIEZNANYCH MIEJSCACH**



**STOSUJ SIĘ
DO POLECEŃ RATOWNIKA**

 @RCB_RP  @rzadowecentrumbezpieczenstwa  @rcbgovpl