

I. ZANIM WEJDZIESZ DO WODY

Zasady korzystania z kąpielisk:

1. nie wchodź do wody pod wpływem alkoholu lub innych środków psychoaktywnych (tak tonie się najczęściej);
2. nie wchodź do wody bezpośrednio po opalaniu się na słońcu – może to grozić szokiem termicznym lub utratą przytomności;
3. wchodź do wody powoli, schłodź najpierw okolice serca, karku oraz twarz;
4. nie skacz do wody na „główkę” jeśli nie znasz głębokości wody. Taki skok może doprowadzić do urazów kręgosłupa i kalectwa;
5. masz pod opieką dzieci? Miej oczy dookoła głowy!

Niebezpieczeństwa zagrażające podczas kąpieli i jak sobie z nimi radzić:

- **zachłyśnięcie się wodą**- utrzymaj głowę nad wodą i przetrzymaj pierwszy odruch kaszlu, potem można kasłać pod wodą kontrolując oddychanie,
- **zmęczenie**- jeśli podczas długiego pływania zaczniesz odczuwać zmęczenie, połóż się na plecach i wyreguluj oddech,
- **skurcz mięśnia**- najlepiej obrać wygodną pozycję i spróbować rozciągnąć mięsień,
- **wyziębienie organizmu**- towarzyszą mu zaburzenia świadomości i senność, w celu rozgrzania nie należy wykonywać szybkich ruchów, gdyż w ten sposób traci się tylko energię, lepiej skulić się i oczekiwać na pomoc,

II. UDZIELANIE POMOCY TONAĆEMU

Powiadom służby. Jeżeli koło Ciebie są inne osoby zwróć się konkretnie do jednej z nich z poleceniem wykonania telefonu na 112. Jeśli sam próbujesz udzielać pomocy tonącemu, nie podpływaj do niego bez asekuracji. Tonący może być w szoku i stanowić zagrożenie. Najlepiej podać mu jakiś przedmiot (gumowa piłka, materac, kij, w ostateczności nawet ubranie).

Po wyciągnięciu tonącego na brzeg:

- sprawdź, czy jest przytomny, jeśli tak - ogrzej go podając ciepłe płyny i okryj. Jeśli jest nieprzytomny sprawdź, czy oddycha,
- jeśli oddycha, ułóż w pozycji bocznej ustalonej,
- jeśli nie oddycha, sprawdź i - jeśli jest potrzeba - oczyść jamę ustną, a następnie przystąp do resuscytacji krążeniowo – oddechowej.
- odchyl głowę poszkodowanego do tyłu, rozpocznij masaż serca i ewentualnie sztuczne oddychanie **30 uciśnieć klatki x 2 wdechy**.

Resuscytację wykonuj aż do przybycia kwalifikowanej pomocy. Jeśli jesteś zmęczony, poproś o pomoc konkretną osobę znajdującą się w pobliżu.

III. KORZYSTANIE ZE SPRZĘTU WODNEGO

Nad wodą zawsze zachowuj ostrożność i zdrowy rozsądek.

1. upewnij się, że łódź jest w dobrym stanie;
2. sprawdź, czy na łodzi jest sprzęt ratunkowy;
3. noś kamizelkę asekuracyjną;
4. sprawdź warunki pogodowe i pamiętaj o ich zmienności;

Jeśli zauważysz niebezpieczeństwo zgłoś się do ratowników lub zadzwoń – 112 lub 601 100 100.

IV. SYSTEM SYGNALIZACJI OSTRZEGAWCZEJ PRZED NIEBEZPIECZEŃSTWEM POGODOWYM

O możliwości nadejścia niebezpieczeństwa pogodowego żeglarze są informowani **rytmicznie pulsującym, żółtym światłem**:

- Sygnał **40 błysków na minutę** to komunikat „**UWAGA**” SPODZIEWANE BURZE I WIATR

- Sygnał **90 błysków na minutę** oznacza „**NIEBEZPIECZEŃSTWO**” WYSTĘPOWANIE BURZY ORAZ SILNEGO WIATRU

TELEFONY ALARMOWE

112 – Centrum Powiadamiania Ratunkowego

601 100 100 – Numer ratunkowy nad wodą

089 522 81 12 – Dyżurny Regionalnego Centrum Bezpieczeństwa

**089 527 12 03 wew. 205 – CRS Ukiel Wypożyczalnia sprzętu pływającego
(ul. Kapitańska 23)**