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.

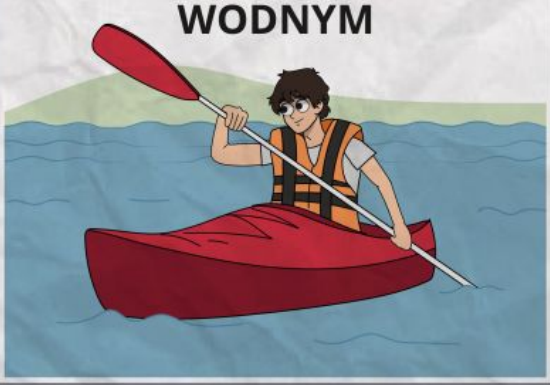
BĄDŹ BEZPIECZNY NAD WODĄ

RCB

PŁYWAJ TYLKO W WYZNACZONYCH MIEJSCACH



ZAŁÓŻ KAPOK NA ŁÓDCE, KAJAKU I ROWERZE WODNYM





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



NIE SKACZ DO WODY W NIEZNANYCH MIEJSCACH



STOSUJ SIĘ DO POLECEŃ RATOWNIKA

@RCB_RP @rzadowecentrumbezpieczenstwa @rcbgovpl