

BEZPIECZNIE NAD WODĄ Z AKTYWNYMI BŁĘKITNYMI



Wypoczywaj nad wodą bezpiecznie i odpowiedzialnie!



Aktywni Błękitni

Aktywni Błękitni przypominają abyś przebywając nad wodą dbał o swoje bezpieczeństwo, zachował zdrowy rozsądek i przestrzegał obowiązujących przepisów prawa!

W broszurze znajdziesz informacje, które pomogą sprawić, aby czas spędzony nad wodą był nie tylko przyjemny, ale również bezpieczny.



Bezpiecznie nad wodą latem

CO ZABRAĆ ZE SOBĄ NAD WODĘ?

Oto lista rzeczy, które warto wziąć ze sobą na plażę – miejską, nadmorską czy nad jeziorem.

- Strój kąpielowy/kąpielówki
- Ręcznik
- Czepek – jeśli korzystasz z basenu
- Klapki lub buty do wody
- Duży ręcznik kąpielowy
- Krem z filtrem do opalania
- Nakrycie głowy
- Ubranie na zmianę
- Sprzęt asekuracyjny, np. koło ratunkowe, rękawki, deska do pływania
- Wodę do picia i przekąski

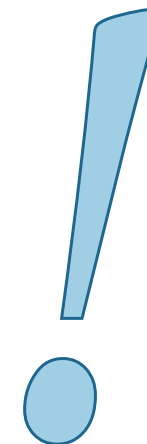


GDZIE MOŻNA SIĘ KĄPAĆ?

Kąp się tylko w miejscach do tego wyznaczonych – właściwie oznakowanych i odpowiednio zorganizowanych, czyli tam gdzie są ratownicy WOPR lub funkcjonariusze Policji Wodnej. Stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników.

NIE KĄP SIĘ!

- Przy falochronach
- W okolicach mostów, śluz, zapór i innych budowli wodnych
- W basenach przeciwpożarowych
- Na drogach wodnych, a więc szlakach, gdzie może się odbywać żegluga
- W portach i przystaniach
- W gliniankach, stawach czy żwirowiskach, które mogą być głębokie i zarośnięte
- W miejscach, gdzie znajduje się bagniste dno i nieuregulowany wysoki brzeg
- Gdzie występują wiry i zimne prądy lub silne zanieczyszczenie wód
- Pamiętaj, kąpiąc się poza wyznaczonymi kąpieliskami narażasz się na niebezpieczeństwa: brak obecności ratowników, gwałtowne zmiany głębokości dna czy przeszkody znajdujące się w wodzie.



Listę kąpielisk znajdziesz na

wody.gov.pl/nasze-dzialania/rola-wod-polskich-w-wyznaczaniu-kapielisk-w-gminach
oraz sk.gis.gov.pl

WAŻNE: Kąpiąc się w morzu pamiętaj, że występujące tam fale i silne prądy mogą „pociągnąć” niewytrawnego pływaka w głąb, z dala od brzegu.
Nad morzem lepiej nie odpywać daleko od plaży.

KIEDY MOŻNA WEJŚĆ DO WODY?

Przed wejściem do wody upewnij się, że:

- Na kąpielisku wywieszona jest biała flaga
- Temperatura wody ma powyżej 18°C, a najlepiej dla naszego organizmu, jeśli temperatura wynosi między 22°C a 25°C
- Jesteś wypoczęty – pamiętaj, żeby pomiędzy pobytami w wodzie, robić dłuższe przerwy, które pozwolą zregenerować organizm i nabrać sił na dalszy wysiłek fizyczny
- Nie przebywasz nad wodą sam – nie powinno się wchodzić do wody nie mając asekuracji i opieki osoby pozostającej na brzegu

KOLORY FLAG



Biała

– kąpiel dozwolona



Czerwona

– kąpiel zabroniona



Brak flagi

– traktuj jak flagę czerwoną.

**Nie kąp się
w takim miejscu!**

Wchodząc do wody:

- Rozgrzej ciało przed wejściem do wody np. robiąc kilka podstawowych ćwiczeń – skłonów, przysiadów lub pompek
- Wchodź do wody powoli, aby organizm zdążył wyregulować temperaturę ciała
- Zacznij od schłodzenia wodą twarzy i karku oraz okolic klatki piersiowej. Szybkie wejście do wody gdy jesteśmy rozgrzani może spowodować wstrząs termiczny, skurcz lub omdlenie

Jest to szczególnie ważne, jeśli żyjemy z chorobą przewlekłą powodującą nagłe drgawki, zawroty głowy lub utratę przytomności, czyli np. padaczką lub cukrzycą, chorobami serca czy ucha.

WAŻNE: Nawet najlepszym pływakom może przytrafić się wypadek, skurcz lub zasnęnięcie w wodzie.



NIE NALEŻY WCHODZI DO WODY

- ☉ Po zapadnięciu zmroku
- ☉ Gdy jest wywieszona czerwona flaga
- ☉ Gdy woda ma poniżej 14°C
- ☉ Gdy zbliża się burza
- ☉ Gdy fale przekraczają 70 cm albo występują w wodzie silne prądy

BEZWZGLĘDNI ZREZYGNUJ Z KĄPIELI:

- 🏊 Jeśli źle się czujesz lub jesteś zmęczony
- 🏊 Jest ci zimno
- 🏊 Bezpośrednio po długim przebywaniu na słońcu
- 🏊 Bezpośrednio po obfitym posiłku albo, gdy jesteś głodny
- 🏊 Po spożyciu alkoholu, narkotyków i innych używek

Kąpiel w wodzie, w miejscach niedozwolonych wiąże się z karą grzywny lub nagany. Jest to wykroczenie w myśl zapisów art. 55 Kodeksu wykroczeń nawet jeżeli nie byliśmy świadomi zakazu. Pamiętaj też, że wejście do wody bez nadzoru rodziców lub opiekunów jest niedozwolone dla dzieci poniżej 7 roku życia. Jeśli widzisz, że w okolicy kąpie się małe dziecko bez opieki dorosłego, zaprowadź je do strzegącego kąpielisko ratownika.

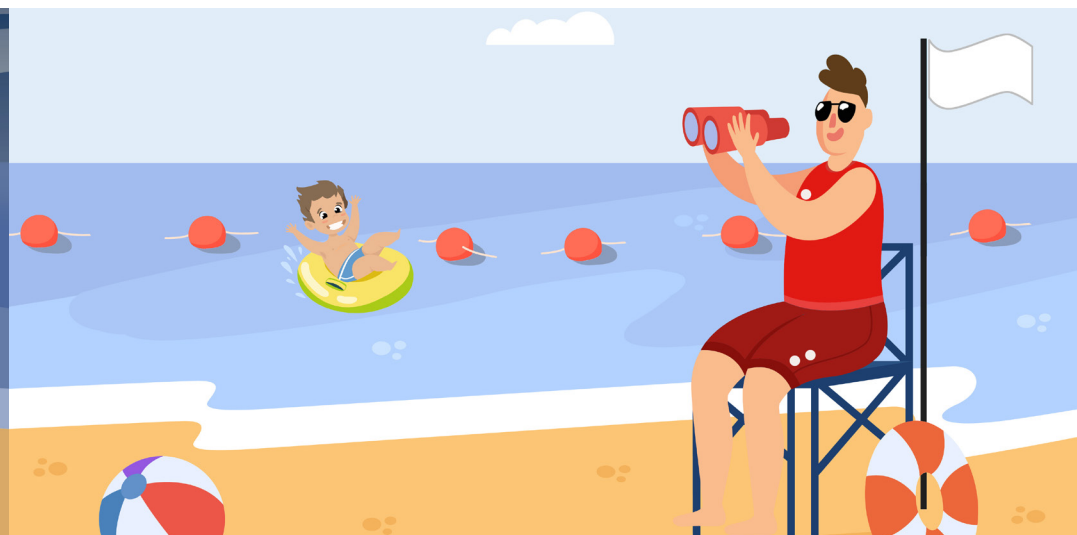
ZACHOWANIE NA KĄPIELISKU

Korzystając z kąpieliska pamiętaj o kilku zasadach, które uprzyjemnią przebywanie wszystkim osobom i ustrzegą cię przed ewentualnymi kłopotami.

- ☉ Zapoznaj się z regulaminem i go przestrzegaj
- ☉ Nie hałasuj i nie przeszkadzaj innym osobom korzystającym z kąpeli
- ☉ Nie kąp się sam
- ☉ Pozostaw po sobie porządek
- ☉ Zachowuj się odpowiedzialnie – większość utonięć jest rezultatem brawurowych zachowań

PRZERWIJ PŁYWANIE, GDY:

- 🏊 Ratownik wzywa do wyjścia z wody lub wywiesza czerwoną flagę. Czerwona flaga może oznaczać, że zbliża się sztorm, wzmógł się silny wiatr powodujący wysokie fale lub że pojawiło się duże zanieczyszczenie wody
- 🏊 Widzisz, że pogoda zaczyna się zmieniać – pojawiły się np. ciemne chmury, krople deszczu, ochłodzenie i grzmoły w oddali. Wyjdź z wody!
- 🏊 Zrobiło Ci się zimno i masz dreszcze
- 🏊 Zaczynasz mieć skurcze mięśni lub po prostu zmęczyłeś się



JAK CZYTAĆ OZNACZENIA KĄPIELISK?

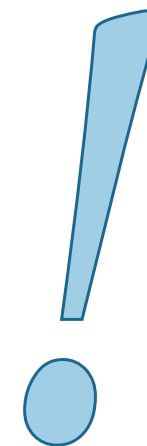
Konieczniew zwróć uwagę na kolor bojek wyznaczających granice kąpieliska. To swego rodzaju znaki ostrzegawcze.

- 🌀 **Czerwonymi bojami oznacza się strefę dla osób nieumiejących pływać.** Jest tu dość płytko – maksymalna głębokość wynosi do 120 cm. Oznacza to, że nie ma ryzyka całkowitego zanurzenia się pod wodę
- 🌀 Za tą strefą znajduje się tzw. **pas bezpieczeństwa** o szerokości 5 m i głębokości maksymalnej 130 cm
- 🌀 Dalej, **do żółtych bojek to obszar dla umiejących pływać.** Tutaj dno znajduje się nawet 4 m pod poziomem wody. Tu kąpią się jedynie dobrzy pływacy. Jednak nawet oni nie powinni wypływać dalej – poza wyznaczoną żółtymi bojami strefę, gdzie kończy się kąpielisko

WAŻNE: Nie wypływaj poza oznaczone kąpielisko!

BEZPIECZNE OPALANIE

- 🌀 Unikaj opalania w godzinach największego nasłonecznienia, czyli w okolicach południa
- 🌀 Używaj kremów z filtrem. Zapobiega to oparzeniem i jest ważną częścią profilaktyki przeciwnowotworowej. Po wyjściu z wody pamiętaj, żeby ponownie go użyć
- 🌀 Opalaj się w ruchu – nie leż beczynniew, żeby nie przegrzać organizmu
- 🌀 Zawsze nakrywaj głowę – brak osłony głowy przy dużym słońcu może skończyć się udarem
- 🌀 Noś okulary przeciwsłoneczne z odpowiednim filtrem promieni UV
- 🌀 Pamiętaj o stałym nawadnianiu organizmu. Pij dużo płynów, zwłaszcza wody!



NIE RYZYKUJ! NIE SKACZ DO WODY W NIEZNANYCH MIEJSCACH

Każdy skok do wody może być niebezpieczny, nawet dla osoby która dobrze pływa i jest doświadczona w skokach. Jeśli nie wiesz, jaka jest głębokość wody i jak ukształtowane jest dno – nie skacz! Miejsca niebezpieczne to nie tylko te oznaczone znakiem lub czerwoną flagą.

WAŻNE: Skoki na główkę to zawsze ryzyko kalectwa lub śmierci!
Nie warto!

KĄPIEL W RZECE?

Kąpiel w rzece może być większym ryzykiem niż kąpiel w jeziorze czy morzu. Rzeki są zdradliwymi kąpieliskami. Dlaczego?

Zdarza się, że w rzekach, w trudnych do przewidzenia miejscach, występują nurty i wiry, które mogą wessać nawet dobrego pływaka. Dodatkowo w miejscach, gdzie znajdują się młyny, progi* czy jazy** tworzą się zawirowania, z których bardzo ciężko jest się wydostać. Dno rzeki nie jest równe i choć w jednym miejscu jest ona bardzo płytka, w innym staje się głęboka. Koryto rzeki nigdy nie jest tworem stałym, a po jej dnie przemieszcza się nie tylko woda. Kąpiąc się trudno jest przewidzieć na co trafimy – mogą się tam znaleźć śmieci stanowiące potencjalne zagrożenie. Łatwo tu o skaleczenie, jeżeli na przykład staniesz na potłuczonyj szklanej butelce czy puszcze.

* **próg** – rodzaj budowli stosowanej w hydrotechnice do zabezpieczenia i stabilizacji dna cieku, budowana w poprzek cieku i obejmuje całą szerokość jego koryta.

** **jaz** – budowla hydrotechniczna, która budowana jest w poprzek rzeki albo kanału. Ma na celu piętrzenie wody, aby zabezpieczyć tereny wokół rzeki przed powodzią, zaopatrywać w wodę elektrownie i umożliwić bezpieczną żeglugę.



SPRZĘT PŁYWACKI

Korzystając z atrakcji wodnych często decydujemy się na użycie różnego rodzaju sprzętów wodnych. Są to zwykle małe jednostki pływające, bardzo wywrotne, dlatego korzystając z nich należy włożyć pas lub kamizelkę ratunkową i postępować tak, by nie wpaść do wody lub nie spowodować ich wywrócenia się. Unikaj akwenów, na których mogą występować przeszkody wodne, np. zwalone pnie drzew czy ostre kamienie.

Dmuchane materace i zabawki pływające




Sprawdzą się najlepiej na basenie lub kąpielisku blisko brzegu. Wypłynięcie na nich na głęboką wodę jest ryzykowne.

Kajaki, motorówki, żaglówki

Sprawdź, czy sprzęt jest sprawny oraz, czy ilość paliwa w motorówce wystarczy na planowany czas użytkowania. Pamiętaj, że niedopuszczalne jest wiosłowanie siedząc na rufie kajaku, przeciążanie łodzi, wychylanie się, zbliżanie się do większych jednostek oraz wstawanie i kołysanie.

WYPADKI NA WODZIE!

Jeśli łódka się przewróci lub wpadniesz do wody:

-  Zachowaj spokój i pozostań jak najbliżej kadłuba
-  Gdy z łodzi wypadnie ktoś inny, podając tej osobie rękę, przytrzymaj się czegoś tak, aby samemu nie zostać wciągniętym do wody
-  W przypadku wywrotki, sprawdź czy nikt nie został zaklinowany pod łodzią lub w nic się nie zaplątał. Jeśli nie można ponownie postawić łódki wezwij pomoc



WAŻNE: Zawsze, bez względu na to, jaką aktywność wybierzesz, załóż i zapnij kamizelkę ratunkową!



UDZIELANIE PIERWSZEJ POMOCY

Art. 162 § 1 Kodeksu karnego

Kto człowiekowi znajdującemu się w położeniu grożącym bezpośrednim niebezpieczeństwem utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu nie udziela pomocy, mogąc jej udzielić bez narażenia siebie lub innej osoby na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

Umiejętność udzielania pierwszej pomocy może komuś uratować życie. To nie tylko nasz moralny obowiązek, ale też zobowiązanie wynikające z przepisów art. 162 Kodeksu karnego. Każdy ma obowiązek udzielić pomocy, jeśli widzi sytuację zagrażającą zdrowiu lub życiu innego człowieka.

**Nie obawiaj się, że popełnisz błąd.
Ważne są nasze intencje i podjęte działania.
O życiu decydują czasami sekundy.**



Podejdź do poszkodowanego.



Sprawdź czy oddycha.



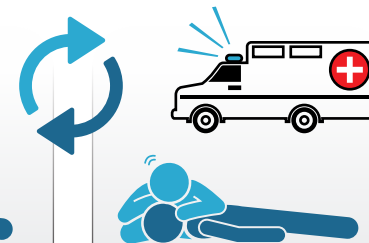
Ułóż go w pozycji bocznej bezpiecznej.



Poproś kogoś o wezwanie pomocy.



Wykonaj 30 uciśnień klatki piersiowej.



Wykonaj 2 wdechy. Czynności powtarzaj do przyjazdu karetki.

Jeśli udzielana jest pierwsza pomoc, nie przeszkadzaj ratownikom, nie rób zdjęć ani nie kręć filmów.

USZANUJ CZYJĄŚ PRYWATNOŚĆ I WALKĘ O ŻYCIE!

PODSTAWOWE NUMERY ALARMOWE:

112 Numer alarmowy wspólny dla wszystkich służb
999 Pogotowie Ratunkowe
998 Straż Pożarna
997 Policja
601 100 100 Wodne Pogotowie Ratownicze



ZASADY WZYWANIA PIERWSZEJ POMOCY:

1. Podaj swoje imię i nazwisko oraz nr telefonu, z którego dzwonisz
2. Poinformuj o dokładnym miejscu zdarzenia – adres, punkty charakterystyczne
3. Opisz, jaki wydarzył się wypadek
4. Opisz stan i liczbę ofiar wypadku
5. Odpowiedz na ewentualne pytania dyżurnego – **nigdy pierwszy nie kończ rozmowy!**

Bezpiecznie nad wodą zimą

CO ZROBIĆ, GDY LÓD SIĘ POD TOBĄ ZAŁAMIE

Unikaj gwałtownych ruchów i za wszelką cenę staraj się nie dostać pod lód. Zachowaj spokój – nie panikuj!

Cały czas głośno wzywając pomocy:

- ❄ Rozłóż szeroko ręce – dzięki temu zwiększa się powierzchnia kontaktu z pokrywą lodową
- ❄ Podciągnij się na rękach starając się wydostać z wody
- ❄ Gdy znajdziesz się na powierzchni lodu, nie wstawaj tylko w pozycji leżącej przemieszczaj w kierunku brzegu – taka pozycja zmniejsza nacisk na lód
- ❄ Gdy wyjdiesz na brzeg, wezwij pomoc i jeśli to możliwe, przejdź do miejsca, gdzie możesz się wysuszyć, ogrzać i zmienić ubranie



CO ZROBIĆ, GDY W WYNIKU ZAŁAMANIA LODU WIDZISZ, ŻE TONAĆY POTRZEBUJE POMOCY?

- ❄ Zachowaj spokój i oceń sytuację
- ❄ Zawiadom służby ratunkowe – straż pożarną (tel. 998 lub 112) lub pogotowie ratunkowe (tel. 999 lub 112)
- ❄ Oczekując na przyjazd służb, możesz spróbować pomóc tonącemu podając mu przedmiot, którego się chwyci np. gałęzi lub szalika.

UWAGA! zadbaj o własne bezpieczeństwo, tak abys nie stał się kolejną ofiarą – nie wchodź na lód! W wyjątkowych sytuacjach możesz zbliżyć się do poszkodowanego czołgając się po lodzie, jednak tylko na taką odległość, która pozwoli podać mu wspomniany przedmiot

- ❄ Jeśli uda Ci się pomóc tonącemu i wydostać się na brzeg, poszkodowany powinien zdjąć mokrą odzież i okryć się czymś ciepłym np. płaszczem lub kurtką
- ❄ Jeśli to możliwe, przejdź z poszkodowanym do zamkniętego i ciepłego pomieszczenia. W przypadku pogorszenia jego stanu zdrowia rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową. Jak to zrobić? Zajrzyj na stronę 17.





Nie zaśmiecaj rzek i jezior.
Pamiętaj - wody to nie śmietnik!

DBAJ O ŚRODOWISKO

Przebywając nad wodą, nie wrzucaj do niej śmieci czy butelek. Nie zostawiaj ich także na brzegu. Szkodzisz środowisku i narażasz na niebezpieczeństwo innych. Zaśmiecanie rzek, jezior czy morza jest wykroczeniem za które grozi kara grzywny (art. 162 § 1 Kodeksu wykroczeń).

Pamiętaj, że:

- Obszary wodne i ich okolice to nie tylko miejsce wypoczynku ludzi, ale także dom dla wielu gatunków zwierząt.
- Nie hałasuj nad wodą
- Jeśli widzisz dzikie wysypisko śmieci w pobliżu terenów nadwodnych, zgłoś to na adres e-mail: rzekibezsmieci@wody.gov.pl

Co zrobić, kiedy ktoś zanieczyszcza rzekę lub jezioro? Reaguj!
ZADZWOŃ POD NUMER ALARMOWY 112!



Kształtujemy wodny punkt widzenia







W dobie postępujących zmian klimatycznych edukacja wodna jest jednym z kluczowych elementów kształtowania poprawnych nawyków i odpowiedzialnych postaw proekologicznych. To od umiejętności racjonalnego gospodarowania zasobami wodnymi i dbałości o środowisko naturalne zależy przyszłość naszej planety. Z tą myślą powstał program „**Aktywni Błękitni – szkoła przyjazna wodzie**”.

Aktywni Błękitni to szeroko zakrojony projekt edukacyjny dla szkół podstawowych realizowany od 2019 roku pod patronatem Ministerstwa Infrastruktury, Ministerstwa Edukacji i Nauki, Ministerstwa Klimatu i Środowiska, Ministerstwa Zdrowia oraz Ministerstwa Sportu i Turystyki. Misją programu jest promowanie wiedzy o zrównoważonej gospodarce wodnej, ochronie środowiska, ochronie przeciwpowodziowej i zapobieganiu skutkom suszy, a także dbałość o wodę i znajomość zasad bezpiecznego korzystania z niej.




W ramach programu zapewniamy szkołom materiały edukacyjne oraz organizujemy warsztaty terenowe, w czasie których udostępniamy naszą infrastrukturę hydrotechniczną. Realizujemy również, we współpracy z partnerami, pokazy ratownictwa wodnego i udzielania pierwszej pomocy.

Zapraszamy do śledzenia naszej strony internetowej i mediów społecznościowych.

WODY POLSKIE

-  wody.gov.pl
-  facebook.com/PGWWodyPolskie
-  twitter.com/WodyPolskie
-  youtube.com/@WodyPolskie
-  pl.linkedin.com/company/wody-polskie
-  instagram.com/wodypolskie

AKTYWNI BŁĘKITNI

-  wody.gov.pl/edukacja/aktywni-blekitni
-  facebook.com/AktywniBlekitni
-  youtube.com/@AktywniBekitni

Aktywni Błękitni





Państwowe
Gospodarstwo Wodne
Wody Polskie



Państwowe Gospodarstwo Wodne Wody Polskie
Krajowy Zarząd Gospodarki Wodnej



ul. Żelazna 59a
00-848 Warszawa



wody.gov.pl

