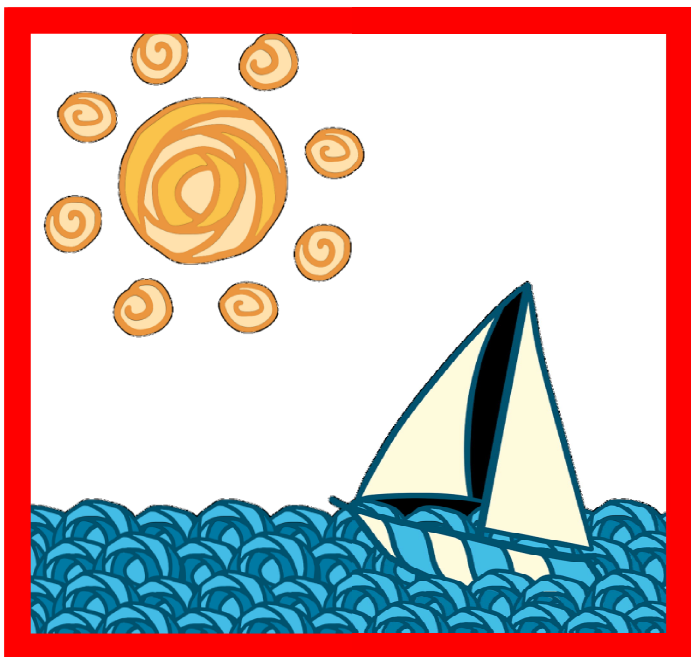
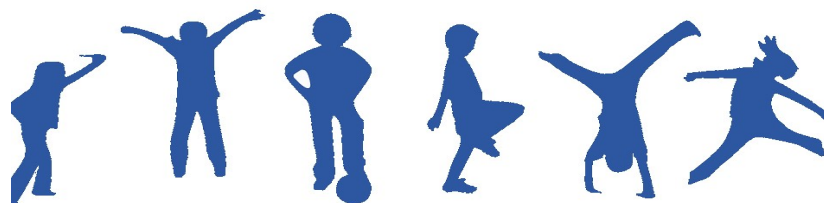




PRZED WAKACJAMI

Już za parę dni
zaczną się
upragnione
wakacje.



**GDZIEKOLWIEK BĘDZIEMY ODPOCZYWAĆ,
POWINNIŚMY TO ROBIĆ MĄDRZE I ROZWAŻNIE.**

Nie możemy też zapominać
o zasadach dobrego wychowania,
które obowiązują we wszystkich miejscach publicznych,
w tym nad wodą, czyli np.:
nad morzem, jeziorem, czy na kąpieliskach.

Oznacza to,
że nie należy ignorować potrzeb
oraz obecności innych ludzi.

Wręcz przeciwnie, **NIC** nie uprawnia nikogo do bycia
niegrzecznym.

**SZANUJMY WYPOCZYNEK INNYCH,
A WTEDY SAMI BĘDZIEMY LEPIEJ ODPOCZYWAĆ.**

OTO KILKA OGÓLNYCH WSKAZÓWEK:



Zachowaj ciszę

Oczywiście miło jest odpoczywać np. przy dźwiękach muzyki. Jednak co innego słuchać muzyki w domu, a co innego np.: na plaży, gdy wokół są inni ludzie. Jeżeli muzyka wydaje Ci się niezbędna do wypoczynku, warto korzystać ze słuchawek. Trzeba pamiętać, że nie każdy lubi taki sam gatunek muzyki.



Zachowaj czystość

Nikt też nie lubi po kimś sprzątać. **Skoro więc sami tego nie lubimy, sprawmy, żeby miejsce, w który odpoczywamy, utrzymać w czystości.** Butelki, papierki, opakowania należy zebrać do jednego worka i wyrzucić do najbliższego kosza na śmieci. Szczególnie istotne jest pozbycie się szklanych butelek, które mogą być niebezpieczne dla każdego, kto na nie nadejdzie.



Uważaj na innych

Trzeba uważać na to, żeby nie przeszkadzać innym. Wyobraźmy sobie, że jesteśmy np. na plaży. Gdy chcemy wytrzepać koce lub ręczniki z piasku, robimy to na tyle ostrożnie, żeby nie sypać innym w oczy. Nie powinniśmy też organizować np. gier zespołowych, jeżeli nie ma na to dostatecznie dużo miejsca. Granie np. w piłkę nad głowami innych doprowadzić może do kłótni, a nawet bardziej nieprzyjemnych sytuacji.



BEZPIECZNY WYPOCZYNEK NAD WODĄ



Wakacje sprzyjają spędzaniu wolnego czasu nad wodą.
Pamiętajmy, że bezpieczeństwo nasze w takiej sytuacji
zależy w dużej mierze od nas samych.

**NAD WODĄ ZAWSZE TRZEBA
ZACHOWAĆ OSTROŻNOŚĆ I ZDROWY ROZSĄDEK!!!**

**O WYPADEK NIETRUDNO,
DLATEGO NALEŻY PRZESTRZEGAĆ NASTĘPUJĄCYCH ZASAD:**

1. Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam, gdzie jest ratownik WOPR.
2. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym przebywasz.
Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika.
3. Nie pływaj w miejscach, gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy.

4. Nie skacz do wody w miejscach nieznanych.



5. Nie baw się w przytapianie innych osób oraz w spychanie ich do wody z pomostów i materacy.

6. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło.

7. Kąpiąc się, zwracaj uwagę na osoby znajdujące się obok. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc, to uczyn to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach, to zawiadom inne osoby. Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich. Pływaj w towarzystwie jeszcze jednej osoby.

8. Nie wypływaj za daleko od brzegu.

PRZESTRZEGANIE TYCH KILKU PODSTAWOWYCH ZASAD PRZYCZYNI SIĘ DO ZWIĘKSZENIA NASZEGO BEZPIECZEŃSTWA, A TYM SAMYM NA PEWNO PO WAKACJACH WRÓCIMY DO DOMU SZCZĘŚLIWI, ŁADNIE OPALENI, ZE WSPANIAŁYMI WSPOMNIENIAMI.

NO TO JESZCZE RAZ KRÓTKIE PODSUMOWANIE:

PAMIĘTAJ!

- ◆ kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników wodnych
- ◆ stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników wodnych
- ◆ nie zakłócaj wypoczynku i kąpieli innych osób
 - ◆ nie hałasuj
 - ◆ nie zaśmiecaj terenu
- ◆ nie wszczynaj fałszywych alarmów
- ◆ nie skacz do nieznannej i płytkiej wody
 - ◆ nie kąp się sam

- ◆ korzystaj z urządzeń oraz sprzętu pływającego znajdujących się na terenie kąpieliska lub basenu zgodnie z regulaminem
- ◆ woda, nawet ta pozornie najspokojniejsza, może nagle stać się groźnym, niebezpiecznym żywiołem
- ◆ zdecydowana większość utonień jest rezultatem lekkomyślności i brawury ludzi



POMOCNE NAD WODĄ MOGĄ OKAZAĆ SIĘ
RÓWNIEŻ RÓŻNEGO TYPU ZNAKI INFORMACYJNE,
OSTRZEGAWCZE ORAZ ZNAKI ZAKAZU.

WARTO SIĘ Z NIMI ZAPOZNAĆ I JE RESPEKTOWAĆ.





KOLOROWE FLAGI NA PLAŻACH

Już sama obecność flagi informuje,
że odwiedzony odcinek morskiego brzegu to plaża chroniona.
Tutaj nad bezpieczeństwem kąpiących się w morzu osób czuwa ratownik.
Informacyjne flagi znajdują się najczęściej w miejscu, gdzie dyżuruje
ratownik.

Biały kolor flagi oznacza, że **plaża jest w danym momencie chroniona**
przez ratowników WOPR i można się kąpać.

W przeciwieństwie do flagi białej **czerwona zabrania kąpieli**.
Zostaje wywieszona wtedy, gdy temperatura wody utrzymuje się poniżej 14 st.
C, gdy mamy do czynienia z ograniczoną widocznością (poniżej 50 m),
a także, wtedy gdy prędkość wiatru przekracza piąty stopień w skali
Beauforta. W takich okolicznościach mogą występować
silne i niebezpieczne prądy wsteczne.

Fala ma powyżej 70 cm, a na jej grzbiecie pojawia się biała grzywa z piany.
Wiele osób jest przekonanych, że gdy wywieszona zostaje **flaga czerwona**,
mogą się kąpać, ale na własną odpowiedzialność. **NIE JEST TO PRAWDA**,
podobnie jak występowanie flagi czarnej.

WOPR na chronionych kąpieliskach dopuszcza tylko dwie możliwości.
Możliwość kąpieli lub jej całkowity zakaz.

Czarna flaga przestała obowiązywać kilkadziesiąt lat temu, dziwi zatem,
dlaczego dziś wielu ludzi, którzy nie mają prawa pamiętać takiej flagi, ciągle
o nią pytają i są przekonani, że to ona zakazuje wchodzenia do wody,
a nie ta czerwona.

Ostatnią z flag, jaką można spotkać na nadbałtyckich plażach, jest **flaga koloru błękitnego**. Nie niesie ona jednak komunikatu dotyczącego warunków pogodowych tylko stanowi swoisty certyfikat jakości. Błękitna flaga powiewa w ramach uznania za jakość obsługi turystycznej oraz czystość, zarówno wody, jak i plaży. O wyróżnieniu miejsca decyduje niezależna organizacja pozarządowa FEE (Fundacja na rzecz Edukacji Ekologicznej), której celem jest promowanie ochrony środowiska w miejscowościach nadmorskich.



Niekorzystny wpływ słońca na skórę jest nam bardzo dobrze znany.

Intensywne i długotrwałe opalanie się na słońcu wysusza skórę, przyspiesza jej starzenie i zwiększa ryzyko chorób nowotworowych skóry.

Jednak promienie UV mogą działać na skórę w sposób szkodliwy nie tylko podczas opalania, ale też w trakcie wielu codziennych sytuacji. Jak zatem chronić skórę przed słońcem?

BEZPIECZNE OPALANIE

- ◆ przed opalaniem zabezpiecz skórę kremem lub olejkami z filtrem
- ◆ korzystaj z przykrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych
- ◆ staraj się opalać w ruchu, np. grając w piłkę lub pływając
- ◆ jeśli opalasz się po raz pierwszy skróć czas przebywania na słońcu do minimum
- ◆ nie opalaj się w godzinach szczególnie silnego nasłonecznienia – w południe
 - ◆ pij dużo płynów



- ◆ po kąpieli słonecznej a przed wejściem do wody schłódź ciało wodą
- ◆ nie plażuj na wydmach i na pomostach

Podpowiadamy, na czym powinno polegać bezpieczne opalanie i skuteczna ochrona przeciwsłoneczna!

POPARZENIA SŁONECZNE

Pamiętaj:

- nie unikniesz poparzenia, nawet jeśli zejdziesz ze słońca kiedy poczujesz pieczenie. Pierwsze symptomy poparzenia są odczuwalne dopiero po 2-5 godzinach;
- więcej promieniowania UV dociera wtedy, gdy słońce jest wysoko nad horyzontem, w związku z tym należy unikać opalania w godzinach 11.00 – 15.00;
- pogoda, jaka panuje nad morzem przy lekkiej bryzie, nie chroni przed oparzeniem słonecznym. Niska temperatura daje jedynie złudne wrażenie, że słońce nie jest wówczas groźne;
- opalona skóra nie chroni przed słońcem. Naskórek złuszcza się wtedy szybciej i nie stanowi odpowiedniej ochrony;
- używaj preparatów z filtrami UV, które chronią skórę podczas opalania. Na plaży otrzymujemy dodatkowe dawki promieniowania UV. Docierają one do nas nie tylko jako promienie bezpośrednie emitowane przez słońce, lecz także odbite od piasku i wody;
- chroń oczy przed promieniami słonecznymi – noś okulary przeciwsłoneczne z filtrem UV;
- opalaj się w ruchu.



**DLA UTRWALENIA PROPONUJEMY OBEJRZENIE
DWÓCH FILMIKÓW**

UTONIĘCIA

LINK: www.youtube.com/watch?v=9MgNx_b1Tsk

SKURCZ

LINK: www.youtube.com/watch?v=gGCWOfch2u0

WARTO WIEDZIEĆ

**Nad wodą nad naszym bezpieczeństwem czuwają
ratownicy z WOPR**
(oczywiście dotyczy to akwenów strzeżonych).



WOPR - Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe (WOPR) – specjalistyczne stowarzyszenie o zasięgu ogólnokrajowym, zajmujące się wykonywaniem zadań związanych z ratownictwem wodnym.



Obejrzyjcie teraz filmik, w którym ekspert WOPR udziela kilku rad. **Byłoby dobrze, gdyby ten film obejrżeli też Wasi rodzice.**

LINK: www.youtube.com/watch?v=c3yPXWZadwQ&t=323s

PODSUMOWUJĄC:

Spędzasz wakacje nad morzem czy jeziorem? Pamiętaj, by korzystać tylko z kąpielisk strzeżonych. Bezwzględnie przestrzegaj zasad plażowania i kąpieli.

**A gdy zauważysz, że ktoś tonie, wezwij ratownika
lub gdy go nie ma w pobliżu, telefonuj pod nr **601
100 100 lub 112.****

**BEZPIECZNE PLAŻOWANIE W CZASIE EPIDEMII
O CZYM TRZEBA PAMIĘTAĆ?**

**NALEŻY NA BIEŻĄCO SPRAWDZAĆ INFORMACJE DOTYCZĄCE
ZASAD POSTĘPOWANIA W MIEJSCU NASZEGO POBYTU.**

ROK SZKOLNY PRAWIE JUŻ ZA NAMI, MOŻEMY
WIĘC ZACZAĆ TRENOWAĆ OKRZYK:

