

Bezpieczny i aktywny wypoczynek nad wodą



AKCJA SPOŁECZNA WOPR
LIFEJACKET.PL

Dlaczego bezpieczeństwo jest ważne?

**BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ,
TO WIĘCEJ RADOŚCI I WIĘCEJ ZABAWY!**

Wypoczynek nad wodą daje nam:



RADOŚĆ



DOBRA ZABAWĘ



CIEKAWY PRZYGODY



CZAS SPĘDZONY
Z RODZINĄ I PRZYJACIÓŁMI

Dlaczego bezpieczeństwo jest ważne?

Aby wypoczynek był udany, musimy pamiętać o bezpieczeństwie!



Stuchaj rodziców
i opiekunów

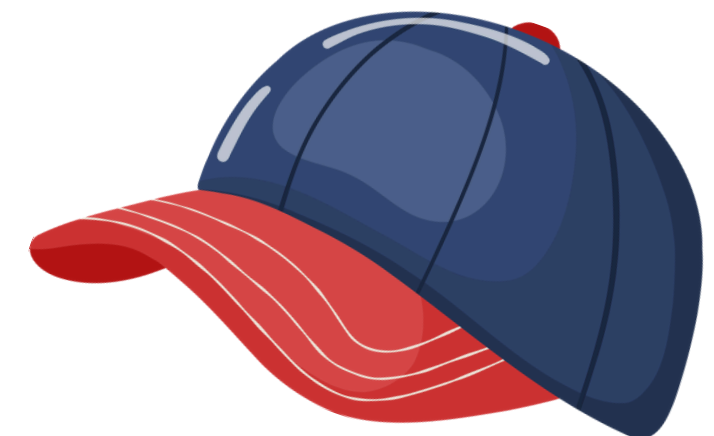
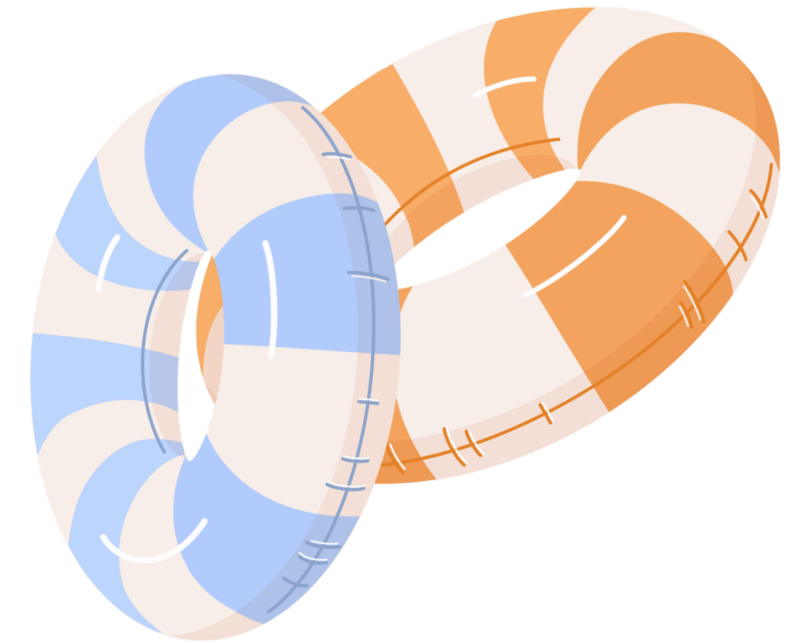
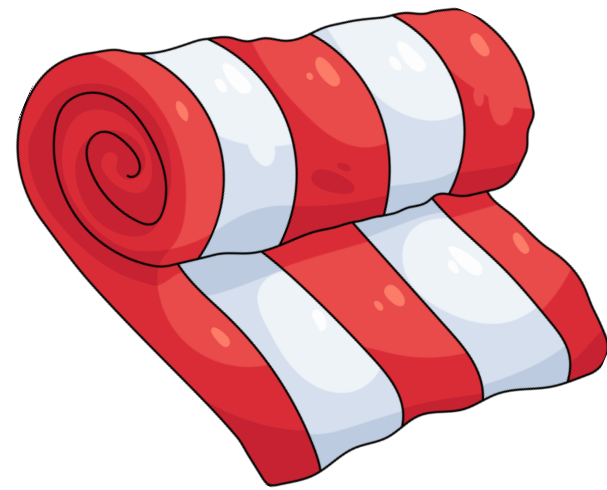


Stuchaj poleceń
ratowników



Przestrzegaj zasady
bezpieczeństwa

Co zabrać ze sobą nad wodę?



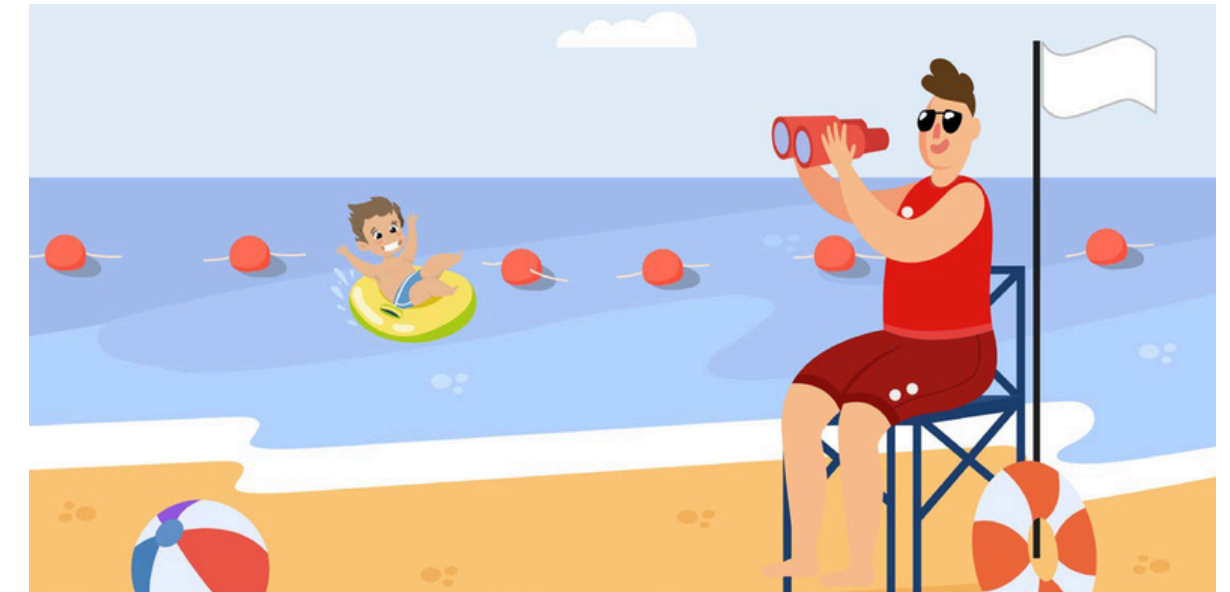
Gdzie można się kąpać?



BASEN



PARK WODNY



**KĄPIELISKO
STRZEŻONE**

Gdzie NIE należy się kąpać?



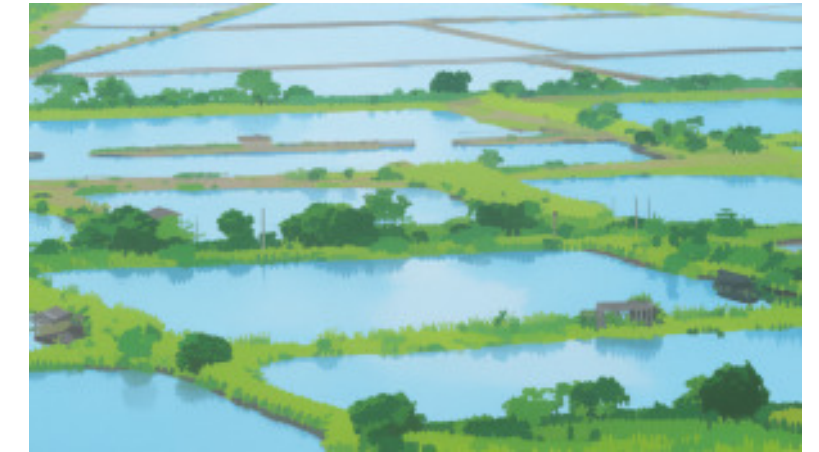
MIEJSCA
NIESTRZEŻONE



PRZY
FALOCHRONACH



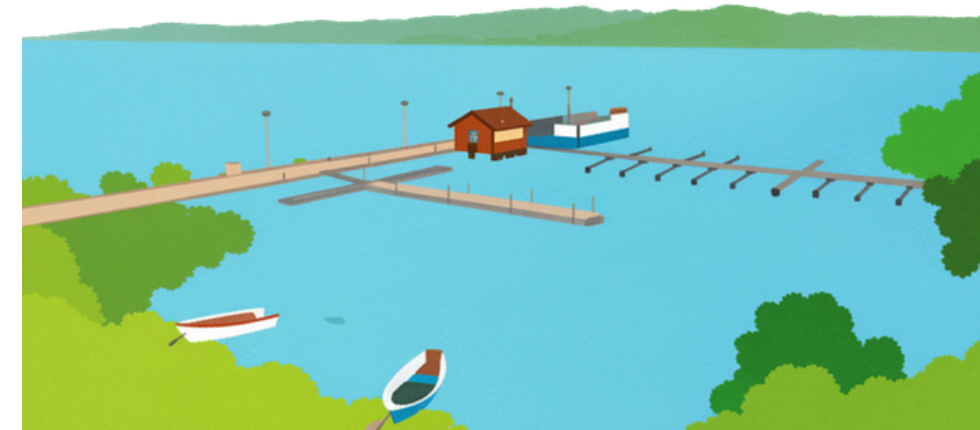
PRZY ZAPORACH
WODNYCH/MOSTACH



W STAWACH
HODOWLANYCH



NA TRASACH
ŻEGLUGOWYCH



W PORTACH I
PRZYSTANIACH WONYCH

RATOWNIK WODNY



obserwuje
wodę i plażę,



dba o bezpieczeństwo
kąpiących się,



pomaga osobom
w niebezpieczeństwie,



udziela
pierwszej pomocy,



ostrzega
przed zagrożeniami,



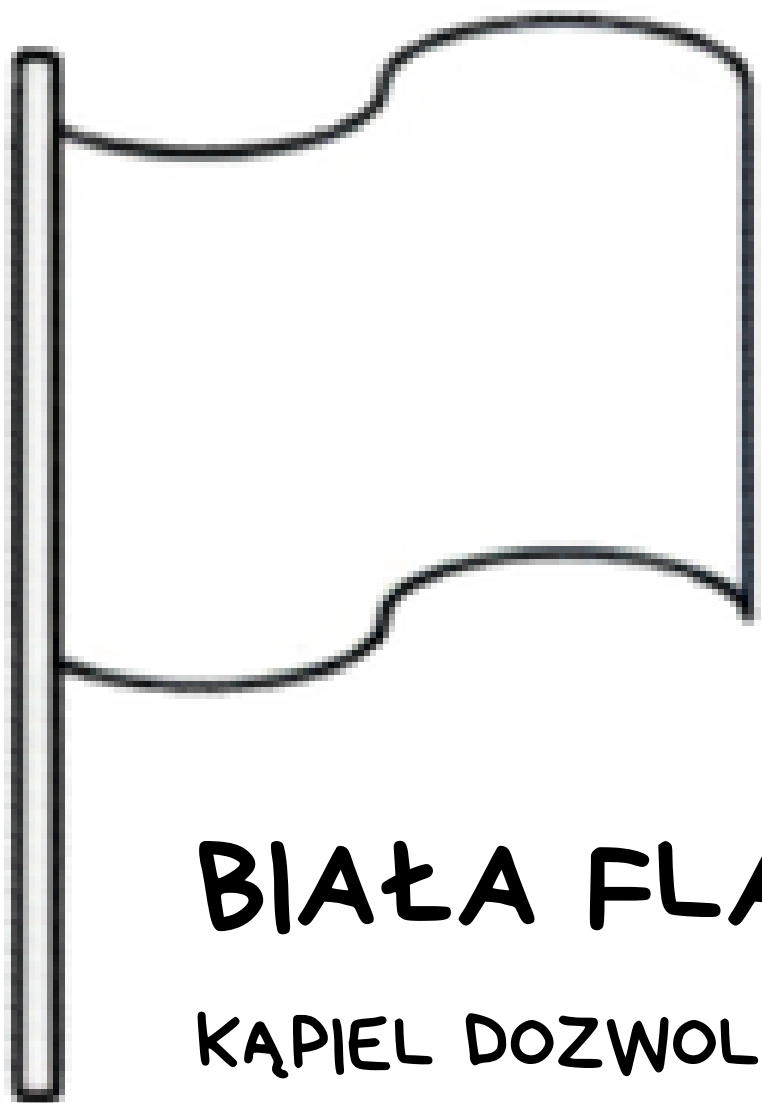
informuje
o warunkach do kąpieli,



uczy
zasad bezpieczeństwa
nad wodą.



Kiedy można się kąpać?



BIAŁA FLAGA

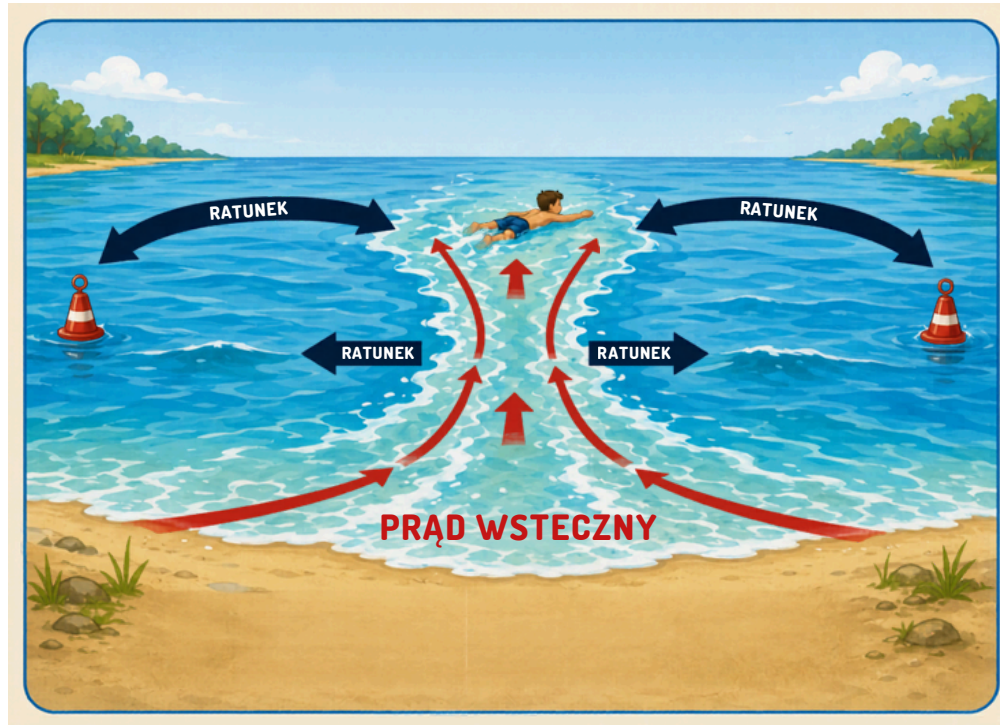
KĄPIEL DOZWOLONA



CZEREWONA FLAGA

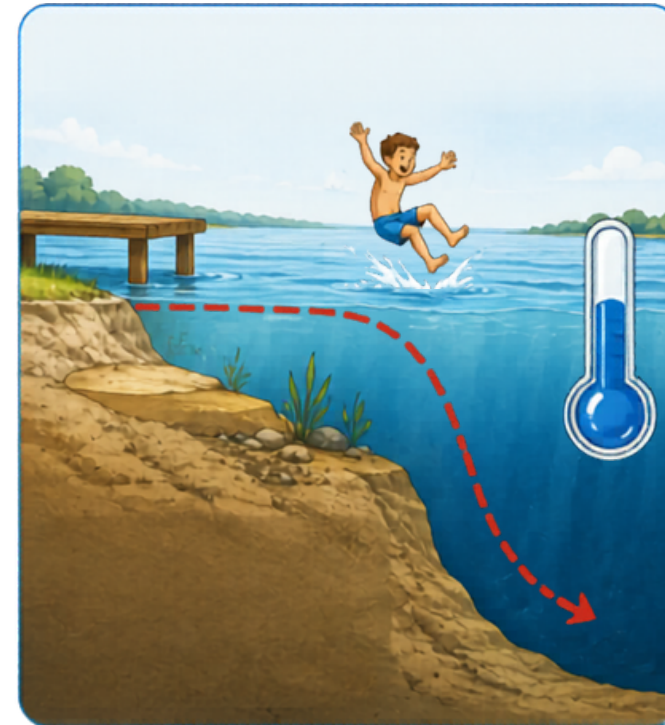
ZAKAZ KĄPIELI

Każdy obszar wodny jest inny. Na każdym występują inne niebezpieczeństwa.



MORZE

PRĄD WSTECZNY zwany też prądem przybrzeżnym to silny strumień wody, który niespodziewanie ciągnie nas od brzegu w stronę otwartego morza. Może wystąpić nawet przy dobrej pogodzie i niewielkich falach.



JEZIORO

Nagłe zmiany głębokości, czyli tzw. zerwanie dna, mogą sprawić, że woda niespodziewanie stanie się bardzo głęboka. W głębszych partiach jeziora mogą również występować zimne prądy.



RZEKA

RZEKA to akwen, w którym mogą występować silne nurty i niebezpieczne wiry wodne. Pod powierzchnią często znajdują się niewidoczne przeszkody, a zanieczyszczona woda może stanowić zagrożenie dla zdrowia.

Pływaku młody.

NIGDY NIE SKACZ NA GŁOWĘ DO NIEZNANEJ WODY.



Kampania Społeczna WOPR - LifeJacket

Kamizelka asekuracyjna czy ratunkowa? Poznaj różnice!

KAMIZELKA ASEKURACYJNA



← cienkie panele wypornościowe

← duże wycięcia pod pachami

← krótki krój – nie krępuje ruchów

- ✓ Lekka i wygodna
- ✓ Duża swoboda ruchów
- ✓ Idealna do kajaków, SUP-ów, żeglarstwa i sportów wodnych
- ✓ Pomaga utrzymać się na powierzchni
- ✗ Nie obraca osoby nieprzytomnej na plecy
- ✗ Wymaga aktywnej współpracy użytkownika



KAMIZELKA RATUNKOWA

→ duży kołnierz wypornościowy podtrzymujący głowę

→ grube panele wypornościowe

→ elementy odblaskowe

→ gwizdek ratunkowy

→ pas krokowy – zapobiega wysuwaniu się kamizelki

- ✓ Bardzo duża wyporność
- ✓ Utrzymuje głowę nad wodą
- ✓ Może obrócić nieprzytomną osobę na plecy
- ✓ Zwiększa szanse przeżycia w sytuacji zagrożenia



Kiedy zakładamy kamizelkę?

PŁYWAM ŁODZIĄ



PODCZAS KAŻDEGO PŁYWANIA ŁÓDKĄ
– KAMIZELKA MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE.

PŁYWAM KAJAKIEM



W KAJAKU ŁATWO WPAŚĆ DO WODY –
KAMIZELKA DAJE WYPORNOŚĆ
I BEZPIECZEŃSTWO.

PŁYWAM NA SUP-IE



NA DESCE SUP ŁATWO STRACIĆ RÓWNOWAGĘ –
KAMIZELKA POMOŻE CI UTRZYMAĆ SIĘ
NA WODZIE.

PŁYWAM ŻAGLÓWKĄ



NA ŻAGLÓWCE WIATR I FALA POTRAFIĄ
ZASKOCZYĆ – KAMIZELKA TO PODSTAWA
BEZPIECZEŃSTWA.

PŁYWAM NA DESCE WINDSURFINGOWEJ



WINDSURFING WYMAGA RÓWNOWAGI –
KAMIZELKA DAJE PEWNOŚĆ
I WYPORNOŚĆ.

PŁYWAM NA PONTONIE / DMUCHAŃCU



NAWET NA SPOKOJNEJ WODZIE KAMIZELKA
ZWIĘKSZA TWOJE BEZPIECZEŃSTWO.

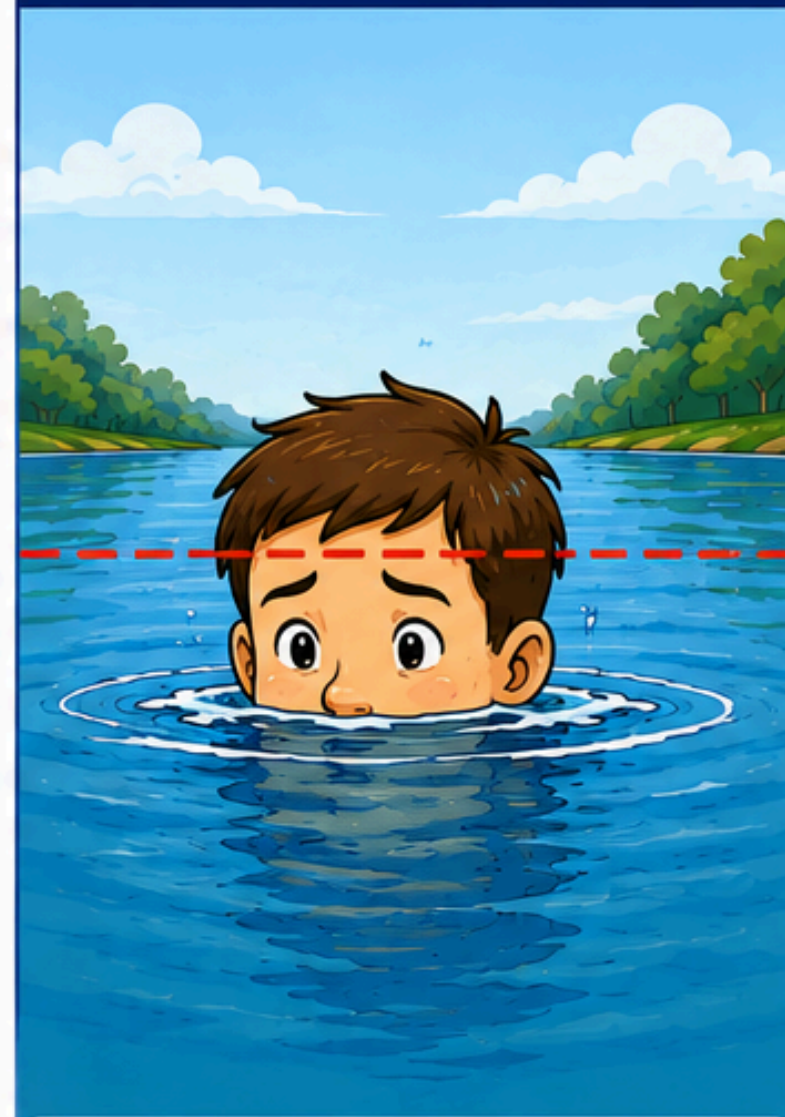
Jak rozpoznać osobę tonącą?

1. BRAK KRZYKU



- ✘ **Toniący nie jest w stanie krzyczeć, wołać ani machać rękami.**

2. GŁOWA BLISKO POWIERZCHNI



- ✘ **Usta tonącego są na poziomie wody lub tuż pod powierzchnią.**

3. NIERUCHOME, PIONOWE UŁOŻENIE CIAŁA



- ✘ **Ciało znajduje się w pozycji pionowej, nogi mogą być nieruchome.**

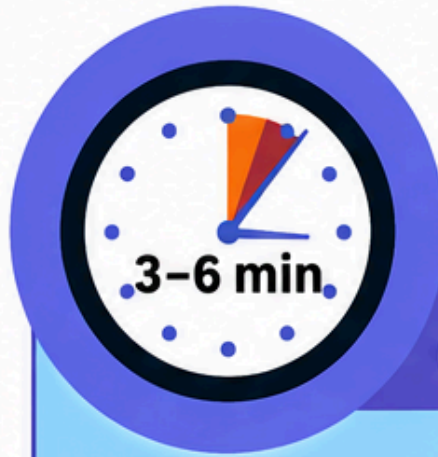
4. CHAOTYCZNE RUCHY RĄK



- ✘ **Ruchy rąk są chaotyczne, instynktowne, jak próby odparcia wody.**

Jak rozpoznać osobę tonącą?

4 FAZY TONIĘCIA



FAZA I (4-15 sekund)



- 1 Faza I (4-15 sekund):
niespodziewane
zachłyśnięcie wodą

FAZA II (około 60 sekund)



- 2 Faza II (około 60 sekund):
świadomy opór

FAZA III (60-90 sekund)



- 3 Faza III (60-90 sekund):
mimowolne zaczerpnięcie
oddechu i połykanie wody

FAZA IV (60-90 sekund)



- 4 Faza IV (60-90 sekund):
zanik czucia
i pobudliwości

Jak pomóc?

WSTĘPNE CZYNNOŚCI RATUNKOWE

- Wezwij medyczne służby ratunkowe
- Nie wchodź do wody, jeśli nie jesteś przeszkolony
- Nie spuszcжай wzroku z tonącego lub obserwuj obszar, gdzie był ostatnio widziany



ZDOBĄDŹ SPRZĘT WYPORNOŚCIOWY I WYCIĄGNIJ TONAĆEGO Z WODY

- Podaj sprzęt wypornościowy, boję lub pas ratowniczy albo inny sprzęt ratunkowy
- Utrzymaj głowę poszkodowanego ponad powierzchnią wody
- Wyciągnij poszkodowanego na ląd lub pokład łodzi ratunkowej, jak tylko będzie to bezpieczne



CO ZROBIĆ, GDY ZGUBISZ SIĘ NA PLAŻY?



- Dobrze, abyś znał numer telefonu do mamy lub taty.



- Jeśli nie znasz numeru do mamy lub taty, to dobrze abyś wyjeżdżając nad wodę miał specjalną opaskę z numerem do mamy lub taty.



- Znajdź stanowisko ratownika i poproś o pomoc.

