



**AKTYWNA
SZKOŁA**
z Ministerstwem Sportu i Turystyki

Bezpieczeństwo nad rzeką

Aktywny wypoczynek nad rzeką to świetny sposób na spędzenie czasu na świeżym powietrzu. Pamiętaj jednak o kilku zasadach bezpieczeństwa



Pływaj w oznakowanych miejscach

Wybieraj miejsca wyznaczone do kąpiel, gdzie woda jest sprawdzona pod kątem bezpieczeństwa.



Zwracaj uwagę na prądy wodne

Rzeki mogą mieć silne i nieprzewidywalne prądy. Nawet jeśli woda wydaje się spokojna, prądy mogą być bardzo niebezpieczne.



Nie skacz do wody w nieznanych miejscach

Skoki do rzeki mogą być niebezpieczne z powodu niewidocznych przeszkód pod wodą, takich jak skały czy gałęzie i pływca.



Unikaj pływania w pobliżu mostów, tam i wodospadów

Te miejsca mogą mieć bardzo silne prądy i wiry, które są trudne do przewidzenia i niebezpieczne.



Używaj kamizelek ratunkowych

Jeśli korzystasz z roweru wodnego, kajaku czy canoe, zawsze zakładaj kamizelkę ratunkową, nawet jeśli jesteś pewnym pływakiem.



Nie pływaj sam

Zawsze pływaj z kimś. W razie niebezpieczeństwa ktoś będzie mógł wezwać pomoc.



Sprawdzaj jakość wody

Zwracaj uwagę na informacje dotyczące jakości wody. Mogą występować w niej zanieczyszczenia, które czynią kąpiel niebezpieczną



Uważaj na temperaturę wody

Rzeki mogą być znacznie chłodniejsze niż inne akweny. Zanurzaj się stopniowo, aby uniknąć szoku termicznego



Nie pływaj po spożyciu alkoholu oraz używek

Oslabiają zdolności pływackie i oceny sytuacji.



Pamiętaj, że w rzekach jest nieregularne dno

Może być bardzo nierówne z nagłymi zmianami głębokości. Miej ograniczone zaufanie.

Zawsze pamiętaj:

- Ochrona przeciwsłoneczna - pamiętaj o kremach z filtrem i nakryciu głowy.
- Pij dużo wody, aby uniknąć odwodnienia.
- Zachowaj czystość
- Znaj numery alarmowe: 112 i 601 100 100 numer alarmowy nad wodą

Pamiętaj, że rzeki, choć piękne i relaksujące, mogą być również niebezpieczne. Zadbaj o swoje bezpieczeństwo i ciesz się czasem spędzonym nad wodą!