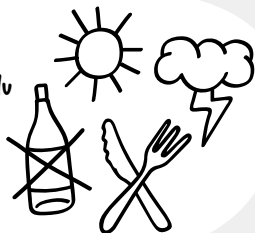


#BEZPIECZNIE NAD JEZIOREM



sprawdź, czy kąpiel w danym miejscu jest dozwolona (zakazy kąpieli nie są po to, by utrudnić życie, ale by je chronić)

nie wchodź do wody w czasie burzy, rozgrzany po opalaniu, po spożyciu alkoholu czy bezpośrednio po większym posiłku (odczekaj minimum 30-60 minut)



nigdy nie skacz (zwłaszcza na głowę) do nieznannej wody

jeśli złapie cię skurcz, nie panikuj - spróbuj spokojnie, ale jak najszybciej, wydostać się na brzeg, możesz spróbować rozciągnąć i rozluźnić mięsień



NA CO SZCZEGÓLNIE ZWRACAĆ UWAGĘ?

- ⇒ reaguj, gdy zauważysz coś niepokojącego: zapytaj, czy wszystko w porządku, spróbuj nawiązać kontakt wzrokowy, powiadom ratownika lub inne osoby w pobliżu
- ⇒ zazwyczaj toniemy po cichu, jednak czasami tonący może doświadczać dystresu wodnego: krzyczą, gwałtownie macha ramionami
- ⇒ reaguj, gdy zauważysz u kogoś zachowania tj.: próby przewrócenia się na plecy i odchylenia głowy do tyłu, zamknięte oczy lub przerażony wzrok, włosy przykrywające twarz

601 100 100

numer WOFR

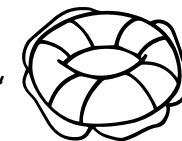
numer alarmowy

112



realnie oceń swoje umiejętności pływackie - nie pływaj sam i nie odpływaj zbyt daleko od brzegu (zachowaj siły na powrót)

nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich: pamiętaj, że w wodzie to tonący jest silniejszy, w pierwszej kolejności wezwij pomoc

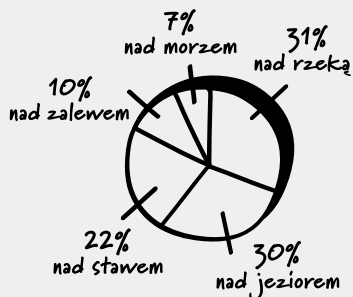


wdziałając pierwszej pomocy nad wodą przy użyciu defibrylatora AED, pamiętaj o osuszeniu klatki piersiowej przed przyklejeniem elektrod

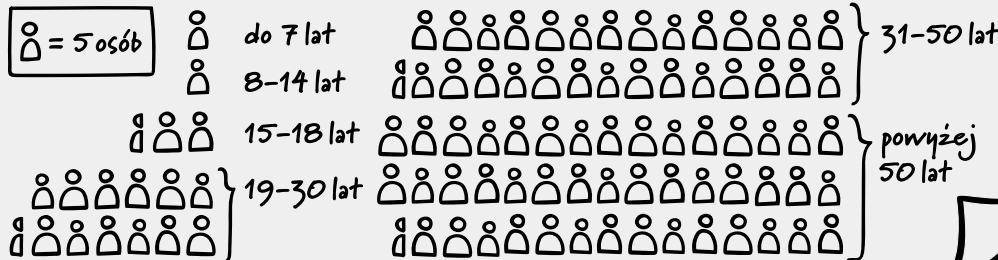
STATYSTYKI UTONIEĆ W 2020 ROKU*

460 UTONIEĆ

co 4 osoba przed utonięciem piła alkohol



☺ = 5 osób



*ŹRÓDŁO: <https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/utonięcia/48247,Utonięcia-2020.html> (dostęp: 2021-08-08)