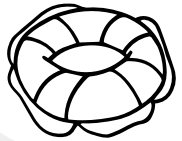


#BEZPIECZNIE NAD MORZEM

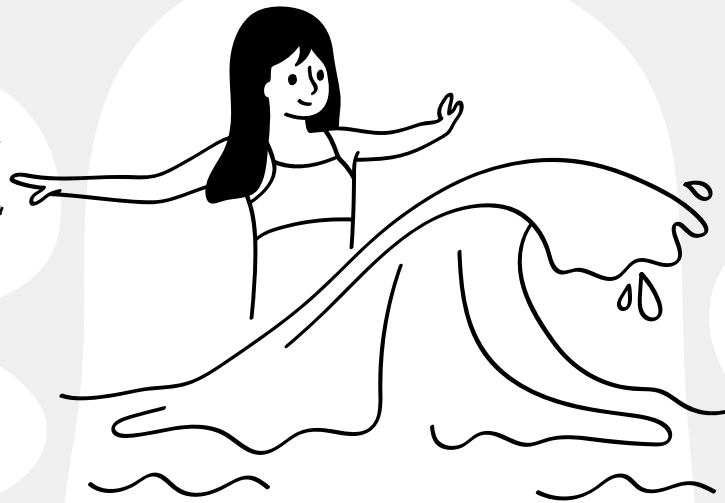
wezwiij pomoc jeśli widzisz tonącego, czyli osobę która np.: próbuje przewrócić się na plecy i odchylić głowę do tyłu, ma zamknięte oczy lub przerażony wzrok, włosy przykrywają twarz (tonący rzadko krzyczy, czy gwałtownie macha rękami)



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



jeśli prąd wciągnie cię w głąb morza, nie pływ w kierunku plaży, ale równoległe do brzozy, w kierunku w którym wieje wiatr - jak wydostaniesz się z prądu, spróbuj wrócić na brzeg



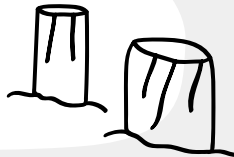
601 100 100

numer WOPR

numer alarmowy

112

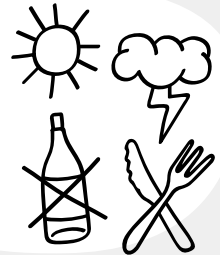
wybierz miejsce do kąpienia i skakania przez fale z dala od falochronu - przy falochronie tworzą się niebezpieczne prądy a dno jest niepewne (często jest głębiej)



NA CO SZCZEGÓLNIIE ZWRACAĆ UWAGĘ?

➔ nie wchodź do wody jak jest wyniesiona czerwona flaga, jeśli pojawią się sinice lub duże fale

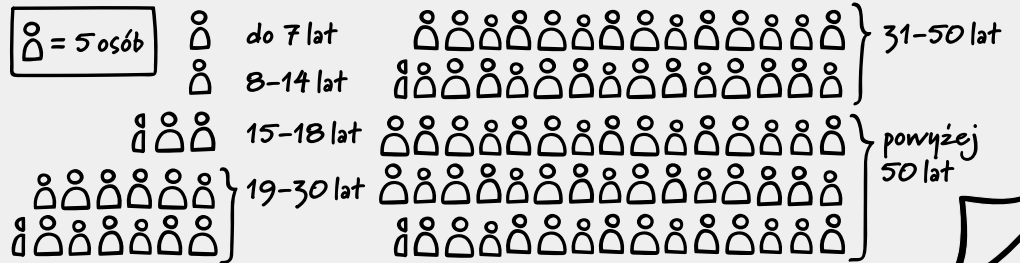
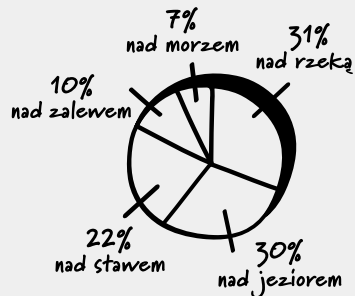
zrezygnuj z kąpieli przed i w czasie burzy, rozgrzany po opalaniu, po spożyciu alkoholu czy bezpośrednio po większym posiłku (odczekaj minimum 30-60 minut)



STATYSTYKI UTONIEĆ W 2020 ROKU*

460
UTONIEĆ

co 4 osoba przed utonięciem piła alkohol



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