

# BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ



## Najważniejsze zasady bezpieczeństwa nad wodą

1. Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich.
2. NIGDY nie skacz do wody w miejscach nieznanach. Skrajnie niebezpieczne są skoki na głowę. Mogą doprowadzić do śmierci lub kalectwa.
3. Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem ochlap wodą klatkę piersiową, szyję, krocze i nogi, pozwoli to uniknąć wstrząsu termicznego.
4. Nigdy nie pływaj po alkoholu ani tym bardziej innych używkach. Niebezpieczne może też być pływanie na czczo i bezpośrednio po posiłku.
5. Unikaj kąpeli w miejscach niestrzeżonych. Nie pływaj w miejscach, gdzie kąpiel jest zakazana. Jeśli jednak korzystasz z niestrzeżonych kąpielisk – sprawdź głębokość, strukturę dna i znaki bezpiecznej kąpeli.

6. Nie pływaj w czasie złych warunków atmosferycznych – w czasie burzy, mgły (gdy widoczności spada poniżej 50 m) i w czasie porywistego wiatru. Po zmroku nie wypływaj daleko od brzegu.

7. Optymalna temperatura wody to 22-25 stopni. Nie pływaj w temperaturze poniżej 14 stopni.

8. Pływaj w miejscach, które dobrze znasz. Nie pływaj tam gdzie jest dużo wodorostów, zaplątanie się w nie może być bardzo niebezpieczne. Unikaj akwenów, w których występują silne prądy i zawirowania wody.

9. Pamiętaj, że zabawy w wodzie powinny być dostosowane do Twojego poziomu umiejętności pływackich. Nie baw się nigdy w podtapianie, staraj się, żeby zabawa nie doprowadzała do niebezpiecznych zachowań (agresja, rywalizacja, brutalność).

10. Pamiętaj, że materace dmuchane, kółka, rękawki i inne zabawki służą do zabaw przy brzegu i nie są sprzętem ratunkowym.

11. Wiele osób nie myśli o tych zasadach. Świadomość zagrożeń jest bardzo niska, a skłonność do brawury wysoka. Woda to cichy zabójca, miej tego świadomość, nawet jak doskonale pływasz. Rozglądaj się, obserwuj, co się wokół Ciebie dzieje.

12. Pamiętaj o numerach alarmowych:

**WOPR – Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe** to:

Dla telefonów komórkowych: **601 100 100**

Dla telefonów stacjonarnych: **0 601 100 100**



**Piosenka 112 numer alarmowy:**  
<https://youtu.be/R3Qp8KfJSHw>

**Zapraszam na film: Bezpieczeństwo dzieci nad wodą**

<https://youtu.be/Ui-ndYWcThA>

**Zaśpiewajmy piosenkę „Bezpieczne wakacje”**

<https://youtu.be/W4RHjQLfCM>

Mix zabawowy dla dzieci - najlepsze piosenki do zabawy

[https://youtu.be/hcuR\\_ZBD4h0](https://youtu.be/hcuR_ZBD4h0)

Taniec Zygzak, Kto jak skacze, Hop do góry

<https://youtu.be/9rfdFGvCxkw>

Piosenka Razem z latem ja

<https://youtu.be/AHwM17Zw5Gw>

1. Chodzi złote lato  
w kapeluszu z kwiatów.  
W rękach ma latawiec,  
biega z nim po trawie.

Ref.:

Hopsa, hopsasa, razem z latem ja,  
Hopsa, hopsasa, razem z latem ja.

2. Czasem dla ochłody  
lato zjada lody.  
Zjada je powoli,  
gardło go nie boli.

Ref.:

Hopsa, hopsasa, razem z latem ja,  
Hopsa, hopsasa, razem z latem ja.

**Wykonaj pracę plastyczną „Żaglówka”** - dzieci poprawiają kształt fal i słońeczka z kolorowego papieru tworzą żaglówkę.





