



KODEKS BEZPIECZEŃSTWA NAD WODĄ



Zatrzymaj się i pomyśl, rozpoznaj zagrożenia

Jeśli myślisz o przebywaniu nad wodą lub wejściu do niej, czy rozważyłeś następujące kwestie?



Bądź świadomy szoku wywołanego zimną wodą

Więcej informacji znajdziesz na stronie www.watersafetyscotland.org.uk/coldwatershock



Nie zbliżaj się do zamrzniętych zbiorników wodnych



Sprawdź, czy istnieją jakiegokolwiek oznaczenia bezpieczeństwa



Unikaj spożywania alkoholu i narkotyków



Pod wodą mogą kryć się różne uskoki, ukryte prądy i niewidoczne przedmioty



Bądź świadomy innych aktywności wodnych



Jeśli **wejście do wody jest bezpieczne**, upewnij się, że będziesz w stanie również bezpiecznie z niej wyjść



Jeśli jesteś na wybrzeżu, weź pod uwagę prądy morskie, wiatr i przyływ



Trzymaj się blisko rodziny i przyjaciół

Lepiej jest przebywać nad wodą z przyjacielem lub członkiem rodziny



Jeśli w wodzie będziesz mieć kłopoty, unos się na jej powierzchni, aż poczujesz spokój

Pochyl się do tyłu, wyciągnij ręce i nogi

Unos się na wodzie, aż będziesz w stanie kontrolować swój oddech. Następnie wezwij pomoc lub popłynij w bezpieczne miejsce



W nagłych wypadkach zadzwoń pod numer 999



Jeśli widzisz, że ktoś ma kłopoty **NIE** wchodź do wody



Poszukaj liny do rzucania lub koła ratunkowego, aby pomóc podczas oczekiwania na służby ratunkowe



Zadzwoń pod numer 999 lub 112

PORADA: Myślisz o wzięciu udziału w zaplanowanej aktywności?

By móc w pełni czerpać przyjemność z różnych aktywności, sprawdź, czy ich organizator jest w 100% ubezpieczony, dysponuje wykwalifikowanym personelem i odpowiednią akredytacją.

Dowiedz się, co zrobić w przypadku szoku wywołanego zimną wodą. Sprawdź tutaj:

