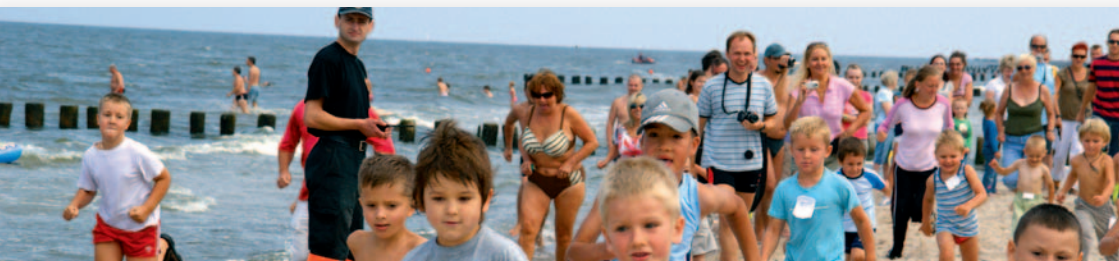


## BEZPIECZNA WODA

**Wypadkom nad wodą sprzyja wysoka temperatura, brawura, alkohol i brak opieki nad dziećmi. Wypoczynek nie zmienia się w tragedię, jeśli będziemy przestrzegać kilku prostych zasad.**



1. Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam gdzie jest ratownik WOPR.
2. Przestrzegaj regulaminu kąpieliska, na którym przebywasz.
3. Dzieci powinny bawić się nad wodą tylko pod czujną opieką dorosłych. Gdy wchodzimy z dziećmi do wody zabezpieczmy je w specjalne rękawki.
4. Nie wolno wchodzić do wody po wypiciu alkoholu.
5. Nie skacz do wody w miejscach nieznanych. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki „na główkę”.
6. Zabawy w wodzie powinny być dostosowane do Twoich umiejętności pływackich.
7. Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło.
8. Po dłuższym leżeniu na słońcu nie wskakuj od razu do wody, najpierw stopniowo zmoczyć ciało. Unikniesz szoku termicznego.
9. Kąpiąc się zwracaj uwagę na osoby obok. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował Twojej pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc to uczynić to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach to zawiadom inne osoby.

**601 100 100 – numer Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego, połączenie z każdego telefonu komórkowego.**



**Bądź rozważny – żyj bezpiecznie**



# Bądź rozważny – żyj bezpiecznie

## BEZPIECZNIE NA SŁOŃCU



### Zasady bezpiecznego przebywania na słońcu:

1. Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu.
2. Noś nakrycia głowy i okulary przeciwsłoneczne (Uwaga! Noszenie ciemnych okularów bez filtra UV jest szkodliwe).
3. Unikaj wysiłku w pełnym słońcu.
4. Chron się w cieniu w godzinach południowych.
5. Jeśli musisz przebywać na słońcu, stosuj filtry ochronne.

### Oparzenia słoneczne

W razie znacznego bólu lub wystąpienia pęcherzy, trzeba zwrócić się do lekarza. Stosowanie kremów przeciwzapalnych z zawartością kortykosteroidów przyspieszy gojenie się skóry. Z naturalnych sposobów łagodzenia oparzeń słonecznych można polecić okłady z kefiru lub jogurtu.

### Udar słoneczny

Pierwszym jego objawem jest osłabienie, bledność skóry, silne pocenie, płytki i szybki oddech, bóle głowy, wysoka temperatura ciała, mdłości a nawet wymioty. Chory powinien być natychmiast przeniesiony w zacienione, przewiewne miejsce. Kładziemy go w pozycji półleżącej, przykładamy zimny kompres na głowie lub owijamy ciało mokrym ręcznikiem. Podajemy (tylko osobie przytomnej) napoje, najlepiej wodę. Poszkodowany powinien być jak najszybciej zbadany przez lekarza.

Z myślą o bezpieczeństwie

