

## Bezpieczeństwo nad wodą

### Podstawowe zasady bezpieczeństwa:

1. **Pływaj tylko w strzeżonych miejscach.** Korzystaj tylko z kąpielisk, gdzie jest obecny ratownik. Unikaj dzikich plaż i niestrzeżonych zbiorników wodnych, gdzie dno może być niebezpieczne.
2. **Znaj swoje umiejętności.** Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich. Jeśli nie jesteś pewny swoich sił, pływaj blisko brzegu i zawsze noś kamizelkę ratunkową.
3. **Zwracaj uwagę na warunki pogodowe.** Przed wejściem do wody sprawdź prognozę pogody. Burze, silne wiatry i wysokie fale mogą stanowić poważne zagrożenie.
4. **Nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu.** Nigdy nie wchodź do wody pod wpływem alkoholu. Alkohol osłabia zdolności motoryczne i ocenę sytuacji, co może prowadzić do tragicznych wypadków.
5. **Używaj sprzętu asekuracyjnego podczas pływania.** Kamizelki ratunkowe, bojka asekuracyjna i inne urządzenia mogą uratować życie, zwłaszcza jeśli nie jesteś pewnym pływakiem.

# BĄDŹ BEZPIECZNY NAD WODĄ

RCB

**PŁYWAJ TYLKO  
W WYZNACZONYCH  
MIEJSCACH**



**NIE WBIEGAJ ROZGRZANY  
DO WODY**



**NIE WYPŁYWAJ  
NA MATERACU DALEKO  
OD BRZEGU**



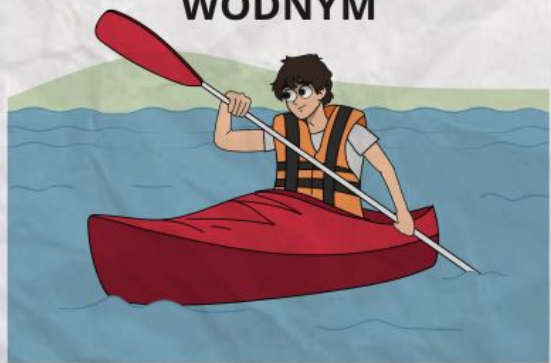
**NIE WCHODŹ DO WODY  
BEZPOŚREDNIO  
PO POSIŁKU**



**NIGDY NIE WCHODŹ  
DO WODY  
PO ALKOHOLU  
LUB ŚRODKACH ODURZAJĄCYCH**



**ZAŁÓŹ KAPOK NA ŁÓDCE,  
KAJAKU I ROWERZE  
WODNYM**



**NIE SKACZ DO WODY  
W NIEZNANYCH MIEJSCACH**



**STOSUJ SIĘ  
DO POLECEŃ RATOWNIKA**



 @RCB\_RP  @rzadowecentrumbezpieczenstwa  @rcbgovpl