



# ZASADY BEZPIECZNEGO PRZEBYWANIA NAD WODĄ:



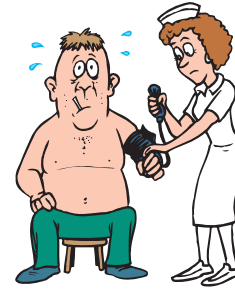
- nie wchodź do zimnej wody - poniżej 18 st. C



- nie wchodź do rzeki kiedy są silne prądy, widoczne wiry lub czujesz grząskie dno



- nie przebywaj podczas burzy



- wyjdź z wody w przypadku uczucia zimna lub złego samopoczucia



- nie pływaj gdy jesteś głodny  
- odczekaj przynajmniej pół godziny po jedzeniu zanim wejdziesz do wody

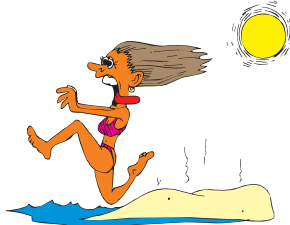
- wchodź do Biebrzy tylko w miejscach wykorzystywanych do kąpeli i kąpieliskach



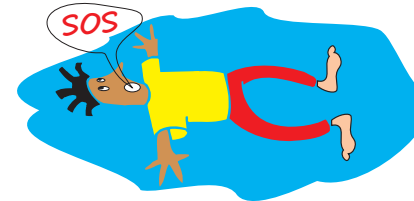
- nie pływaj po spożyciu alkoholu lub środków odurzających



- nie pływaj sam



- nie wchodź do wody zaraz po opalaniu się na słońcu



- jeśli zabrakło Ci sił w wodzie połóż się na plecach, oddychaj miarowo, wołaj o pomoc

- wchodząc do wody schłodź twarz oraz okolice serca i karku



- nie skacz do wody na głowę



- nie biegaj po pomoście  
- nie popychaj do wody osób z zaskoczenia



- nie wszczynaj fałszywych alarmów



- przy skurczu nogi, zegnij ją w kolanie, przyciągnij do piersi i próbuj wyprostować nogę trzymając za palce stopy



- nie pozostawiaj dzieci nad wodą bez opieki



- unikaj wchodzenia w gęstą roślinność wodną



- jeśli jesteś początkującym pływakim używaj sprzętu asekuracyjnego



- zimą nie wchodź na lód



# NA KAJAKU, PONTONIE, ŁODZI LUB TRATWIE:

- korzystaj ze szlaków wodnych zgodnie z zasadami udostępniania BbPN
- nie pływaj w okresach wysokich stanów wody
- zachowaj szczególną ostrożność w pobliżu urządzeń i budowli wodnych
- staraj omijać się płycizny, gęstą roślinność wodną i zatopione gałęzie
- nie pływaj samotnie



- zachowaj porządek na pokładzie
- nie bądź pod wpływem alkoholu lub środków odurzających
- zachowaj bezpieczny odstęp od innych użytkowników szlaku wodnego
- cumuj wyłącznie w miejscach do tego dozwolonych
- zachowaj się tak, by nie doprowadzić do wywrotki lub wypadnięcia osób za burtę
- nie wstawaj w kajaku i nie kołysz nim dla zabawy
- nie ustawiaj się w poprzek prądu rzecznego
- w razie wywrotki nie odpływaj od niezatopialnej jednostki, wołaj o pomoc

- nie pływaj w nocy i w trudnych warunkach pogodowych: burza, silny wiatr, upał
- przed wypłynięciem sprawdź stan techniczny jednostki
- sprawdź stan wymaganych środków bezpieczeństwa, m.in. apteczka, gaśnica,
- włóż kapok (jeśli nie umiesz pływać) lub kamizelkę asekuracyjną (gdy dobrze pływasz)
- zabierz ze sobą ubranie dostosowane do warunków panujących nad wodą
- w okresie jesienno-zimowym skorzystaj z kombinezonu pływającego z atestem



## Numery alarmowe:

606 634 795 - Straż Biebrzańskiego PN

112 - ogólnoeuropejski numer alarmowy