Urlop nad wodą

Żeby urlop nad wodą był przyjemnością musisz pamiętać o kilku rzeczach!



Przed wyjściem na plażę powinieneś dobrze się przygotować. Do torby spakuj ręcznik, strój kąpielowy, nakrycie głowy i olejek do opalania.



Jeśli masz jasną skórę najlepiej kup olejek z dużym filtrem UV (czytaj: u fał). Na przykład z filtrem 50. Taki filtr ochroni Twoją skórę przed szkodliwym działaniem słońca. Na przykład przed oparzeniami i rakiem skóry.



Unikaj opalania się w południe, czyli około godziny 12. Wtedy słońce jest najmocniejsze i możesz dostać udaru słonecznego. W czasie udaru możesz mieć gorączkę, mdłości i wymioty. Może boleć Cię głowa.



Pamiętaj, żeby zabrać na plażę wodę do picia i trochę jedzenia. Jeśli planujesz kupować coś na plaży, weź niewielką kwotę pieniędzy. Dokumenty i karty bankomatowe lepiej zostaw w domu.



Bezpieczeństwo w wodzie

Najlepiej kąpać się w miejscach strzeżonych, w których pracują ratownicy. Każde kąpielisko, na którym pracuje ratownik jest oznaczone kolorowymi bojami. Żółtymi i czerwonymi.

Jeśli dopiero uczysz się pływać, możesz kąpać się tylko przed czerwonymi bojami.
Z części kąpieliska pomiędzy bojami czerwonymi i żółtymi korzystają osoby, które dobrze pływają. Tam woda jest głęboka.
Pamiętaj, nie wolno wypływać poza żółte boje!



Do wody możesz wejść tylko wtedy, gdy na plaży wywieszona jest biała flaga. Nie wchodź do wody jeśli na plaży jest wywieszona czerwona flaga! Czerwona flaga może oznaczać, że woda jest zanieczyszczona lub że są zbyt duże fale.



Pamiętaj, nie wolno kąpać się:

– przy moście na rzece
– w stawie hodowlanym
– w basenie przeciwpożarowym
– przy kanale ściekowym
– na trasie, po której pływają statki
– w porcie
– przy falochronie.

Falochron to betonowa ściana w wodzie lub ustawione w rzędzie drewniane pale. Falochron chroni plażę przed falami.



Jest kilka sytuacji, kiedy nie powinieneś wchodzić do wody:

– jeśli wypiłeś alkohol
– od razu po posiłku

– gdy jesteś zmęczony
– gdy jest Ci zimno
– gdy nadchodzi burza
– gdy jest ciemno.



Nie wskakuj gwałtownie do wody, kiedy jesteś rozgrzany długim opalaniem. Nigdy nie skacz na główkę do nieznanej wody! Zawsze przed kąpielą sprawdź głębokość wody. Sprawdź jakie jest dno.



W morzu wiele osób pływa na materacach. Nie odpływaj zbyt daleko od brzegu. Fale mogą porwać materac w morze i trudno będzie wrócić na brzeg.



Jeśli chcesz pływać łódką, kajakiem lub rowerem wodnym, załóż kamizelkę ratunkową. Pływaj daleko od osób, które się kąpią. Jeśli widzisz że ktoś się topi, natychmiast wezwij pomoc. Zawołaj ratownika i zadzwoń pod numer alarmowy. Pamiętaj! Ty sam musisz zadbać o swój bezpieczny wypoczynek!