

TELEFONY ALARMOWE

112 – Centrum Powiadamiania Ratunkowego

999 – Pogotowie

998 – Straż Pożarna

997 – Policja

601 100 100 – Numer ratunkowy podstawa zintegrowanego systemu ratownictwa nad wodą. Jest on dostępny z telefonów w sieciach komórkowych i stacjonarnych

601 100 300 – Numer ratunkowy podstawa zintegrowanego systemu ratownictwa w górach. Jest on dostępny z telefonów w sieciach komórkowych i stacjonarnych

Zasady bezpiecznej kąpieli Zanim wejdiesz do wody:

- wybierz bezpieczne miejsce, najlepiej strzeżone - nie wolno pływać na szlakach wodnych i w pobliżu urządzeń hydrotechnicznych
- sprawdź, czy w pobliżu są osoby, które w razie problemów mogą pomóc lub zawiadomić ratowników
- w wodzie zanurzaj się stopniowo, nie skacz do wody prosto z plaży - różnice temperatur między nagrzanym ciałem a wodą mogą być znaczne, w wyniku szoku termicznego może ustać akcja serca
- nie skacz do wody jeśli nie sprawdziłeś wcześniej dna, nawet jeśli robiłeś to dawniej, od tamtej pory na dnie mogły znaleźć się niebezpieczne przedmioty
- nigdy nie kąp się pod wpływem alkoholu
- nie pozwalaj dzieciom, szczególnie młodszym niż 7 lat, na samodzielne kąpiele; dzieci łatwiej ulegają panice, mają również mniej siły i doświadczenia, by walczyć np. z silnym nurtem

Jakie niebezpieczeństwa zagrażają podczas kąpieli i jak sobie z nimi radzić?

- zachłyśnięcie się wodą- należy utrzymywać głowę nad wodą i przetrzymać pierwszy odruch kaszlu, potem można kasłać pod wodą kontrolując oddychanie
- zmęczenie- jeśli podczas długiego pływania zaczniesz odczuwać zmęczenie najlepiej położyć się na plecach i spokojnie oddychać
- skurcz mięśnia- najlepiej obrać wygodną pozycję i spróbować rozciągnąć mięsień
- wodorosty- możesz się w nie zaplątać, zaś ich śliska, niemiła w dotyku powierzchnia, może wywoływać twoje gwałtowne ruchy, należy płynąć jak najbardziej płasko po powierzchni ruchami krawla

- wyziębienie organizmu- w wodzie następuje o wiele szybciej niż na lądzie, towarzyszą mu zaburzenia świadomości i senność, w celu rozgrzania nie należy jednak wykonywać szybkich ruchów, gdyż w ten sposób traci się tylko energię, lepiej skulić się i oczekiwać na pomoc
- silny nurt- jeśli porwie nas nurt niebezpieczne są przeszkody, w które możemy uderzyć, aby się przed tym uchronić najlepiej trzymać ręce przed sobą i starać się płynąć bliżej wypukłego brzegu, gdzie nurt jest wolniejszy a woda płytsza.

ZNAKI ZAKAZU

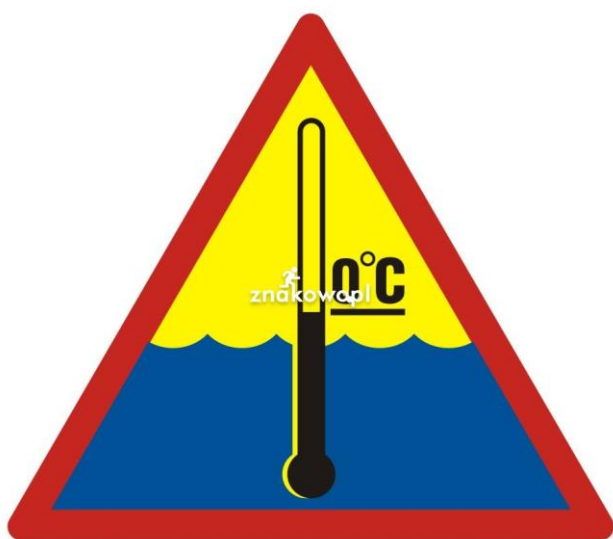
Znaki zakazu wskazują rodzaj zakazu i określają jego przyczynę. Mają kształt okrągły o średnicy 60 cm.

ZNAKI INFORMACYJNE

Znaki informacyjne wskazują, że w pobliżu znaku znajdują się podane na znaku obiekty i urządzenia. Znaki informacyjne mają kształt prostokąta o wymiarach 80 cm x 60 cm



Zakaz skakania do wody



Zakaz kąpieli – zimna woda



ZAKAZ KĄPIELI

Zakaz rozpalania grilla i ogniska





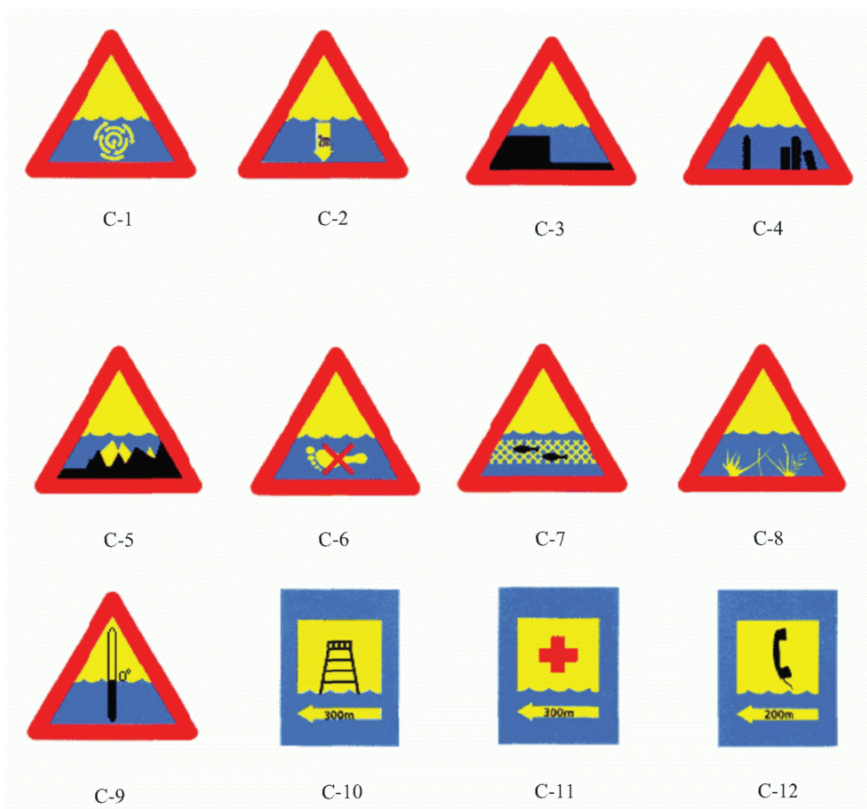
USTKA **ZNANKI OBOWIĄZUJĄCE NA PLAŻY** **USTKA fali**

 ZAKAZ SPOŻYWANIA ALKOHOLU	 BEZWZGLĘDNY ZAKAZ KĄPIELI  KĄPIEL DOZWOLONA	 ZAKAZ RUCHU W STREFIE KĄPIELISKA
 ZAKAZ KĄPIELI! <small>Za bezpieczeństwo dzieci odpowiadają opiekunowie</small>		 NIE ZAŚMIĘCAJ PLAŻY I WYDM
 UWAGA WIRY		 ZAKAZ WPROWADZANIA ZWIERZĄT w godzinach: 10:00 - 18:00 na kąpielisko strzeżone
 UWAGA PALE		 PLAŻA STRZEŻONA
 UWAGA SKAŁY PODWODNE		 PUNKT MEDYCZNY NA PLAŻY
 ZAKAZ RUCHU SKUTERÓW WODNYCH W STREFIE KĄPIELISKA		 KARETKA WODNA 999 lub 112 8:00 - 20:00
TELEFON ALARMOWY PLAŻA USTKA 605 116 243		



B-1 – znak „nakaz zakładania kamizelek ratunkowych”

B-2 – znak „nakaz ustawicznego nadzoru nad dziećmi”



Inne rodzaje znaków, jakie znajdziemy na kąpieliskach, to znaki informacyjne. Są to:

C-1 – znak „wiry”;

C-2 – znak „niebezpieczna głębokość wody”;

C-3 – znak „nagły uskok”;

C-4 – znak „pale”;

C-5 – znak „skały podwodne”;

C-6 – znak „kamieniste dno”;

C-7 – znak „sieci rybackie”;

C-8 – znak „wodorosty”;

C-9 – znak „zimna woda”;

C-10 – znak „plaża”

C-11 – znak „punkt medyczny”;

C-12 – znak „telefon”.



Szlak papieski – Schronisko Górskie PTTK na polania Chochołowskiej



Znak w Tatrach



"Stop lawiny" - znaki te ustawiane są bezpośrednio przed miejscami gdzie najczęściej schodzą lawiny. (Naturalne tory lawinowe - żleby, jary, strome, nie porośnięte lasem czy kosówką stoki). Znaki te oznaczają, że dalsze przejście lub przejazd zagrażają życiu lub zdrowiu.



"Alarm lawinowy" - znaki te umieszcza się z chwilą zaistnienia bardzo dużego zagrożenia lawinowego. Ustawia się je by zamknąć dany teren dla wszelkiej działalności górskiej.



