

## TELEFONY ALARMOWE

**0-89 – 5228112 (dyżurny miasta Olsztyn)**

**112 – Centrum Powiadamiania Ratunkowego**

**999 – Pogotowie**

**998 – Straż Pożarna**

**997 – Policja**

**0-601 – 100 – 100 – Numer ratunkowy nad wodą**

## 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 kąsać pod wodą kontrolując oddychanie
- **zmęczenie**- jeśli podczas długiego pływania zaczniesz odczuwać zmęczenie najlepiej położyć się na plecach i spokojnie oddychać
- **skurcz mięśnia**- najlepiej obrac 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 kraula
- **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

## Udzielanie pomocy tonącemu

Jeśli istnieje taka możliwość należy zawiadomić odpowiednie służby (np. WOPR, pogotowie). Jeśli próbujesz udzielać sam pomocy tonącemu, nie podpływaj do niego bez asekuracji. Tonący może być w szoku i stanowić zagrożenie i dla twojego bezpieczeństwa. Najlepiej podawać mu jakiś przedmiot (gumowa piłka, materac, kij, w ostateczności nawet ubranie). Po wycięciu z wody przytomnego starać się ogrzać podając ciepłe płyny i okrywając.

Po wyciągnięciu tonącego na brzeg wykonujemy czynności ratownicze aż do przybycia lekarza.

## Uwaga sinice !!!

Sinice to spokrewnione z bakteriami jedno- lub wielokomórkowymi organizmy samożywne. Do niedawna uważane były za glony. Zawierają chlorofil, a także inne barwniki, które nadają im charakterystyczny sinoniebieski kolor. Toksyny przez nie wydzielane są tak silne, że wody, w której zakwitły, nie powinny pić nawet zwierzęta, gdyż grozi to zaburzeniami układu pokarmowego.

Nie należy się też kąpać w wodach, które są mętne, mają zmienioną barwę i wydzielają nieprzyjemny zapach. Dotyczy to zarówno wody morskiej, jak i zbiorników słodkowodnych. Nie należy wchodzić do wody, kiedy na brzegu gromadzi się piana, a sama woda wygląda jak mętna zupa szczawiowa. Efekty takich kąpiei mogą być różne: podrażnienia skóry, często zwane "pokrzywką", bąble i inne nieprzyjemne uczulenia.

Niestety, intensywny wykwit sinic może nam grozić przez całe wakacje, ponieważ woda w lecie staje się jeszcze cieplejsza, co znacznie sprzyja ich intensywnemu rozwojowi. Masowemu zakwitowi sinic sprzyjają również zawierające azot i fosfor nawozy sztuczne i różnego rodzaju odpadki z gospodarstw rolnych. Groźne są także odpady miejskie i detergenty. Kiedy przyroda nie jest w stanie poradzić sobie z przetworzeniem tak dużej ilości sinic, wyrzucane są one na brzeg lub opadają na dno.

Martwe sinice są bardzo dobrym środowiskiem do rozwoju dla wielu chorobotwórczych bakterii. Kiedy już opadną na dno, tam gdzie jest bardzo mało tlenu, rozpoczynają się procesy gnilne, wydziela się trujący siarkowodor, co w rezultacie uniemożliwia vegetację wszystkich organizmów w zbiorniku wodnym. W takim właśnie środowisku zaczynają się rozwijać groźące zatruciem bakterie fekalne.

## **Znaki dla osób wypoczywających nad wodą**

### ZNAKI ZAKAZU

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



Kąpiel zabroniona



Kąpiel zabroniona- szlak żeglowny



Kąpiel zabroniona- most



Kąpiel zabroniona- spiętrzenie wody



Kąpiel zabroniona- woda skażona



Kąpiel zabroniona- woda pitna



Kąpiel zabroniona- hodowla ryb



Skakanie do wody zabronione



Strefa ciszy

## ZNAKI OSTRZEGAWCZE

Znaki ostrzegawcze uprzedzają kąpiących się o niebezpiecznych miejscach na obszarze wodnym i wskazują przyczynę niebezpieczeństwa. Znaki ostrzegawcze mają kształt trójkątów równobocznych, których wierzchołek skierowany jest ku górze. Długość jednego boku trójkąta wynosi 75 cm.



Wiry



Niebezpieczna głębokość wody



Nagły uskok

Pale



Skały podwodne



Kamieniste dno



Sieci rybackie



Wodorosty



Zimna woda



## 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.

Plaża



strzeżona

Punkt



medyczny

Telefon



## Znaki żeglugi śródlądowej

### ZNAKI ZAKAZU



Zakaz postoju (zakaz kotwiczenia lub cumowania) po tej stronie szlaku żeglownego, po której stoi znak.



Zakaz postoju w odstępnie wskazanym na tym znaku w metrach (począwszy od znaku).



Zakaz pływania statków żaglowych.



Zakaz ruchu statków sportowych lub spacerowych oraz innych małych statków.



Zakaz ruchu statków motorowych.



Zakaz wyprzedzania statków.



Zakaz wytwarzania wysokiej fali lub zjawiska przyssawania.



Zakaz kotwiczenia lub wleczenia kotwic, łańcuchów albo lin po tej stronie szlaku żeglownego, po której stoi znak.



Zakaz cumowania do brzegu po tej stronie szlaku żeglownego, po której stoi znak.



Zakaz mijania i wyprzedzania wszystkich statków.



Zakaz zawracania.



Zakaz uprawiania narciarstwa wodnego.



Zakaz wzajemnego wyprzedzania się pociągów holowniczych, zestawów pchanych i zespołów sprzężonych.



Zakaz pływania statków, które nie są statkami o napędzie motorowym ani żaglowym.



Zakaz pływania na desce z żaglem.



Zakaz wodowania i wyciągania statków na brzeg.



Koniec strefy rozwijania dużych prędkości przez statki sportowe i turystyczne.

## ZNAKI NAKAZU

Nakaz jazdy w kierunku wskazanym przez strzałkę.



Nakaz jazdy po tej stronie szlaku żeglownego, która leży z lewej strony burty.



Nakaz jazdy po tej stronie szlaku żeglownego, która leży po prawej stronie burty.



Nakaz trzymania się tej strony szlaku żeglownego, która leży po lewej burcie.



Nakaz trzymania się tej strony szlaku żeglownego, która leży po prawej burcie statku.



Nakaz przechodzenia na stronę szlaku żeglownego, która znajduje się z lewej burty statku.




Nakaz przechodzenia na stronę szlaku żeglownego, która znajduje się z prawej burty statku.





Nakaz zatrzymania się w warunkach określonych przepisami.


 Nakaz nie przekraczania podanej na tablicy prędkości w km/h.

 Nakaz nadania sygnału dźwiękowego.

 Nakaz zwiększenia uwagi.

 Nakaz zachowania szczególnej ostrożności przy przecinaniu głównej drogi wodnej.

 Nakaz zachowania szczególnej ostrożności przy wypływanu na główną drogę wodną.


 Nakaz prowadzenia nasłuchu radiotelefonicznego na wskazanym kanale.


#### ZNAKI OGRANICZENIA


Ograniczenie żeglugi, należy bezwzględnie zapoznać się z nim.

 Ograniczenie szerokości przejazdu lub szlaku żeglownego.

 Ograniczenie głębokości.

 Ograniczenie prześwitu nad powierzchnią wody. (w metrach przy najwyższym stanie wody)

 Ograniczenie odległości przepływu statków od lewego brzegu - odległość od szlaku żeglownego w metrach.

 Ograniczenie odległości przepływu statków od prawego brzegu - odległość od szlaku żeglownego w metrach.