

Bezpiecznie na fali!



Czyli o tym, jak spędzać wakacje (i nie tylko) nad wodą

GDYNIA
na fali

Szanowni Rodzicie! Drogie Dzieci!

Wszyscy uwielbiamy letnie wakacje. To czas zabawy i wypoczynku po całym roku wyętej pracy. W wakacjach fantastyczne jest to, że można się kąpać i pływać na kajakach, żaglówkach, łódkach, rowerach wodnych. Czy jesteśmy nad morzem, nad jeziorem, albo nad rzeką, zabawy w wodzie są najfajniejsze, prawda? Właśnie dlatego przygotowaliśmy dla Was poradnik, jak być bezpiecznym nad wodą. To kilka prostych zasad, które są niezmiernie ważne i o których warto pamiętać podczas lata. Porozmawiajcie o nich wspólnie w rodzinnym gronie i zapamiętajcie je. Wierzę, że dzięki nim wasze wakacje będą jeszcze wspanialsze!

Życzę Wam niezapomnianych wrażeń,
przygód i beztróskiego wypoczynku!

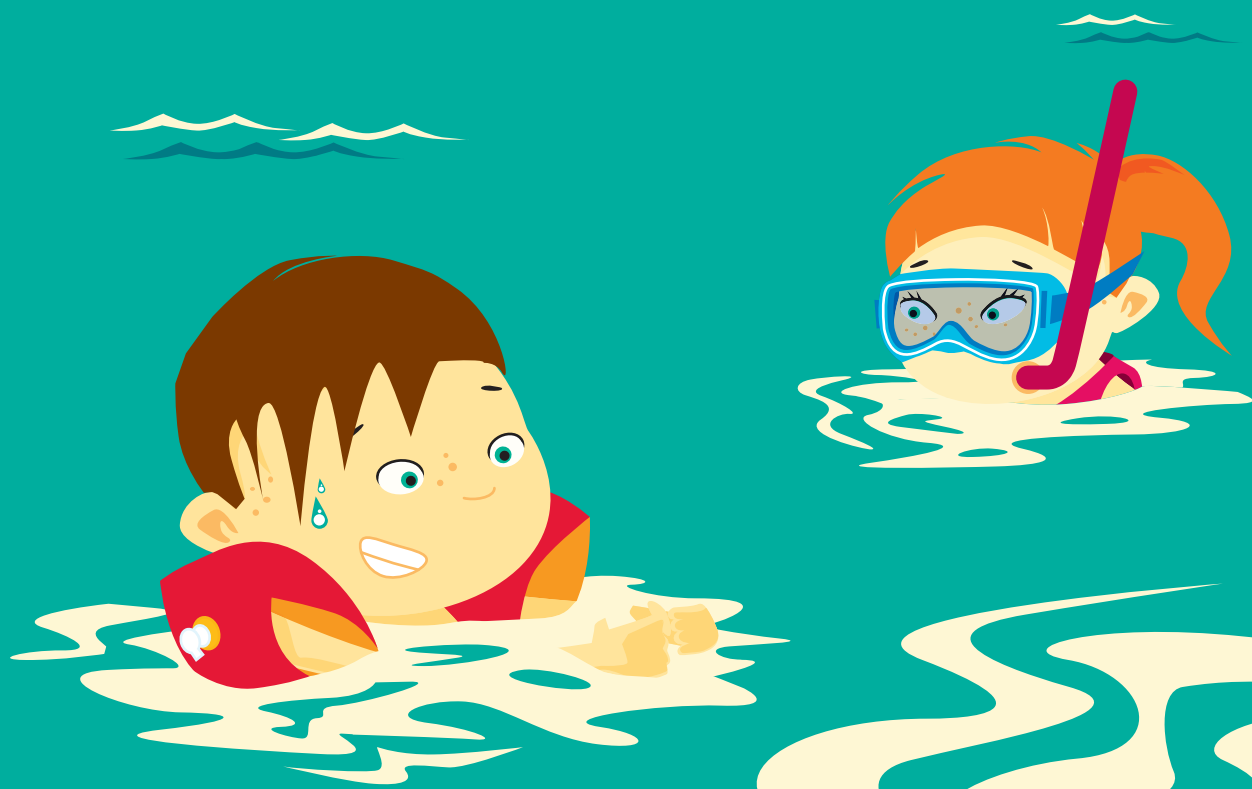


Pozdrawiam!
dr Wojciech Szczurek
Prezydent Miasta Gdyni

GDYNIA
na fali

Część I

Zasady bezpiecznej kąpieli



GDYNIA
na fali

1

Kąpiemy się TYLKO na kąpieliskach strzeżonych!

Pływaj w miejscach do tego przeznaczonych. Kąp się w miejscach dobrze nasłonecznionych, o piaszczystym dnie i łagodnym spadku. Takie warunki na pewno znajdziesz na strzeżonych kąpieliskach. Są one dodatkowo strzeżone przez RATOWNIKÓW, którzy w razie potrzeby Ci pomogą.

2

Zawsze słuchaj ratownika lub dorosłego!

Jeżeli ratownik lub osoba dorosła mówi Ci, że powinieneś lub powinnaś wyjść z wody – na pewno ma rację. Posłuchaj go, odpocznij i kontynuuj zabawę później. Pamiętaj: czerwona flaga na maszcie oznacza bezwzględny zakaz kąpieli na kąpielisku i w jego okolicy.

3

Zawsze kąpiemy się w towarzystwie!

Poproś dorosłego opiekuna, żeby Ci towarzyszył. Możesz się źle pocuć, zachłysnąć wodą, dostać skurczu lub czegoś się przestraszyć – wtedy będziesz mógł lub mogła liczyć na szybką pomoc.



Pamiętaj - zanurzaj się powoli!

Zbyt gwałtowna zmiana temperatury ciała po wejściu do wody jest niebezpieczna. Twój organizm może źle zareagować, gdy wbiegniesz do wody bez wcześniejszego ochłodzenia ciała. Dlatego najpierw opłucz się wodą – możecie pobawić się w chłapanie – to świetny pomysł na rozgrzewkę przed pływaniem. Zwilż wodą twarz, klatkę piersiową, ręce i nogi, zanurz się cały na płytkiej wodzie.



Nie przeceniaj swoich możliwości!

Pamiętaj, że tylko Ty wiesz ile masz siły. Nigdy nie staraj się udowodnić innym, że możesz więcej. To ma być przyjemność dla wszystkich, również dla Ciebie. Zachowaj siły na wyjście z wody. Odpocznij, ogrzej się i wskakuj znowu do wody!



Pamiętaj, że skoki na główkę są bardzo niebezpieczne!

Skoki na główkę zawsze wiążą się z ryzykiem. Rób to tylko wtedy, kiedy bardzo dobrze znasz kąpielisko, na którym pływasz i kiedy dorosły sprawdzi, że głębokość jest wystarczająca, aby pozwolić sobie na takie skoki. Skoki na główkę w miejscach, które są za płytkie to powód nieszczęśliwych wypadków w wodzie! Nie warto ryzykować!



W trakcie pływania nie jedz ani nie żuj gumy do żucia!

Nie żuj gumy ani nie jedz w czasie pływania - możesz się łatwo zadławić. Pływanie wymaga regularnych oddechów – jedzenie na pewno Ci w tym przeszkodzi. Kiedy poczujesz głód wyjdź z wody, zrób sobie przerwę, a potem wróć do zabawy! Pamiętaj też, że po bardzo obfitym posiłku nie powinieneś, nie powinnaś pływać, bo możesz się bardzo źle poczuć. Po jedzeniu odpocznij co najmniej 30 minut, a nawet godzinę.



Nigdy nie pływaj podczas burzy!

Woda przewodzi prąd, więc burza jest bardzo niebezpieczna. Szybko wyjdź z wody i poczekaj, aż burza się skończy!



Warto mieć ze sobą chociaż jeden telefon!

Już wiesz, że na plaży przebywamy z osobą dorosłą, nigdy samemu lub samej. Ponieważ albo ty albo ktoś w twoim otoczeniu może potrzebować pomocy, warto mieć ze sobą chociaż jeden telefon komórkowy.

Ważne numery telefonu, które powinieneś lub powinnaś pamiętać to

112

ale również:

999 - Pogotowie ratunkowe, 998 - Straż pożarna i 997 - Policja.

GDYNIA
na fali

10

Nigdy nie wypływaj poza kąpielisko!

Statki i inne jednostki pływające nie zobaczą Cię, jak będziesz w wodzie w miejscu, gdzie jest wytyczony tor wodny lub jest to miejsce żeglugi. Łodzie motorowe i skutery wodne przemieszczają się bardzo szybko i mogą nie zdążyć uniknąć zderzenia z pływakiem. Kąpiel w pobliżu falochronów, ostróg, spadzistych brzegów też jest niebezpieczna. Części podwodne porośnięte są śliskimi wodorostami lub pokryte ostrymi muszlami. Takich miejsc należy unikać.

11

Nie baw się w zatapiać kolegów i koleżanki!

To bardzo niebezpieczna zabawa, która często kończy się nieszczęściem. Twoi koledzy mogą być gorszymi pływakami niż Ty, ale trudno im będzie się do tego przyznać. Pomyśl o tym, zanim stanie się coś złego.

12

Kiedy używasz do pływania dmuchanych zabawek pamiętaj, abyś używał/używała ich zgodnie z przeznaczeniem.

Materac to nie łóżko do spania lub opalania!

Czasem zabawy w wodzie wymykają się spod kontroli, zaczynasz się wygłupiać – pamiętaj jednak, że chwila nieuwagi może być tragiczna w skutkach. Na materacu nie śpimy i nie opalamy się. Uważaj, żeby prąd wodny lub wiatr nie wyniósł Cię na środek wielkiego jeziora lub morza. Wtedy powrót do brzegu może okazać się niemożliwy.

Pamiętaj, żeby tych zasad wymagać również od swoich kolegów i koleżanek, a także od osób dorosłych.

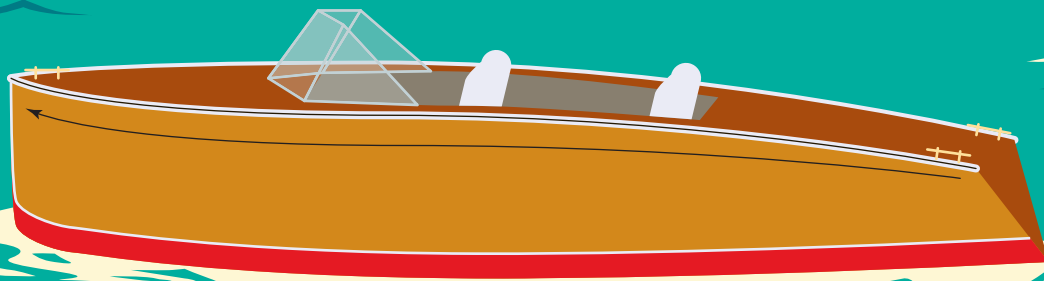
Jeżeli widzisz, że ktoś kąpie się samotnie – powiedz o tym dorosłym, których spotkasz. Możesz w ten sposób uratować komuś życie.

I na koniec jedna ważna zasada:

NIE WSTYDŹ SIĘ WOŁAĆ O POMOC!

Cześć II

Podstawowe zasady bezpiecznego
pływania łodzią, kajakiem, pontonem,
motorówką, jachtem, skuterelem



GDYNIA
na fali

1

*ZAWSZE miej założoną kamizelkę
ratunkową lub asekuracyjną*

Wiemy, że umiesz pływać, ale kiedy wpadamy do wody zniemacka, możemy się przestraszyć. To bardzo częsta przyczyna utonięć. Niezałożona kamizelka nie uratuje Ci życia. Pamiętaj, aby dopasować rozmiar i pozapinać wszystkie klamry oraz paski. Tylko taka kamizelka zadziała. Bądź Wear It!



2

*Pamiętaj, że na wodzie pogodą bardzo
szybko może się zmienić!*

Przed zejściem na wodę sprawdź prognozę pogody. To pomoże zaplanować wycieczkę. To też bardzo ciekawe zadanie poprzedzające wycieczkę przez jezioro na kajaku! Obserwuj niebo, tam zauważysz zwiastuny ewentualnej zmiany pogody.

GDYNIA
na fali

3

Nie wolno zostać na wodzie podczas burzy!

Woda przewodzi prąd, więc burza jest bardzo niebezpieczna.
Szybko do płyn do najbliższego brzegu lub portu i poczekaj, aż się skończy.
Pływanie podczas burzy jest bardzo niebezpieczne.

4

Weź ze sobą telefon w wodoodpornym futerale!

Ty albo ktoś w Twoim otoczeniu może potrzebować pomocy,
warto więc mieć ze sobą telefon.

5

Nie wygłupiaj się!

Pamiętaj, że statek, jacht lub kajak to nie miejsca na wygłupy.
Na wodzie trzeba być opanowanym i zawsze słuchać kapitana lub dorosłego,
który się Tobą opiekuje.



Kiedy Twoją łódką się przewróci, zachowaj zimną krew!

Pamiętaj, że czasem kajak lub jacht może się przewrócić od zbyt silnego wiatru czy większej fali. Jeżeli tak się stanie, nie panikuj. Najważniejsze, że masz na sobie dopasowaną i zapiętą kamizelkę, która utrzyma Cię na wodzie. Nie oddalaj się od łódki lub kajaka (to dla Ciebie koło ratunkowe). Chwyć się jej i wołaj o pomoc lub poczekaj, aż ktoś starszy powie a, co robić; wtedy staraj się wykonywać polecenia.

Ważne numery telefonu, które powinieneś lub powinnaś pamiętać to

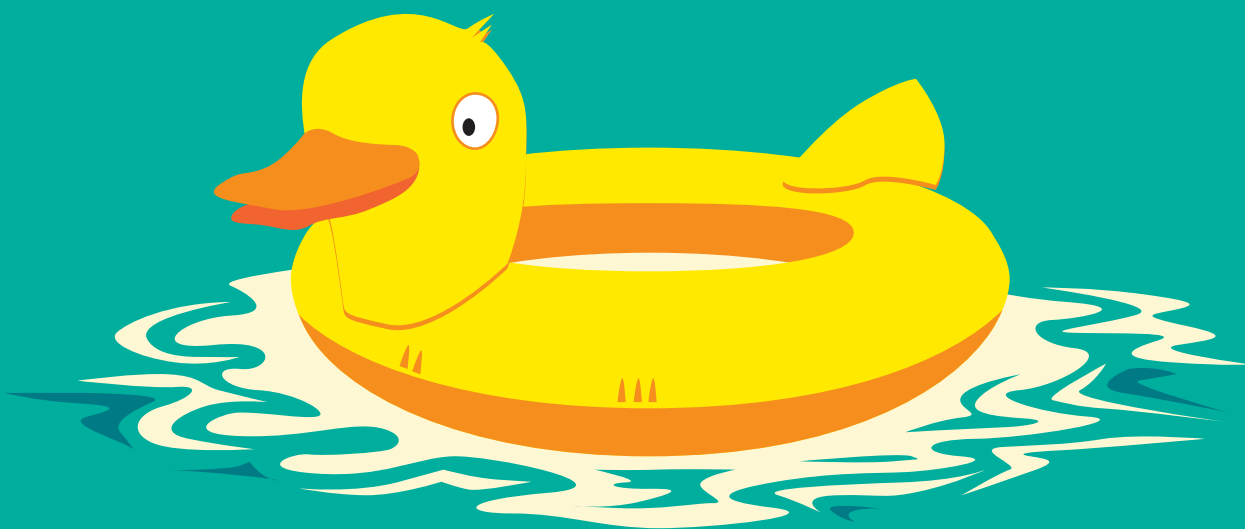
112

ale również:

999 - Pogotowie ratunkowe, 998 - Straż pożarna i 997 - Policja.

GDYNIA
na fali

Cześć III
Najczęstsze przyczyny utonieć



GDYNIA
na fali

Najczęstsze przyczyny utonień to:

Brawura

Przecenianie swoich możliwości

Słaba umiejętność pływania

Kąpiel w miejscach niedozwolonych i tam gdzie nie ma ratowników

Skoki na główkę na dzikich kąpieliskach

Wyziębienie organizmu

Pamiętaj, kąpiemy się zawsze na kąpieliskach pod nadzorem ratowników.

Oni wiedzą, kiedy warunki są nieodpowiednie do kąpieli.

Jeśli wywieszą czerwoną flagę natychmiast wyjdź z wody.

Pamiętaj ponadto, że:

Gdy zachłyśniesz się wodą zachowaj spokój, połóż się na plecach, staraj się odkrztusić i spokojnie oddychaj. Dno może mieć różny kształt i nagle może stać się bardzo głęboko.

Gdy się tego nie spodziewasz, może być to bardzo niebezpieczne. Ponadto pod wodą mogą znajdować się różne przeszkody. Dlatego kąp się TYLKO na kąpieliskach.

Tam ratownicy sprawdzają dno.

Z Twojego materaca czy innej dmuchanej zabawki może nagle uciec całe powietrze!

Nie odpływaj za daleko od brzegu.

Pamiętaj, że karta pływacka nie umie pływać za Ciebie!

Na kąpielisku poszukaj miejsca, w którym dyżuruje ratownik – to pozwoli Ci czuć się bezpiecznie!



Cześć IV
Najważniejsze
znaki na wodzie



GDYNIA
na fali

Znaki zakazu



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



WIRY



NIEBEZPIECZNA
GŁĘBOKOŚĆ WODY



ZIMNA WODA



NAGŁY USKOK



PALE



SKAŁY PODWODNE



KAMIENISTE DNO



SIECI RYBACKIE



WODOROSTY



GDYNIA
na fali

Cześć V
Kąpielisko



GDYNIA
na fali

Ną kąpielisku obowiązuje regulamin. Oto jego najważniejsze zasady:

1. Dzieci do 7 lat muszą być pod opieką osób dorosłych.
2. Należy stosować się do poleceń ratownika.
3. Nie wolno biegać po pomostach.
4. Nie wolno zanieczyszczać kąpieliska.
5. Nie wolno kąpać się, gdy wisi czerwona flaga.
6. Nie należy przeszkadzać innym.
7. Należy szanować urządzenia i sprzęt.
8. Nie wolno wy pływać za bojki.

Kąpielisko - zasady korzystania



BOJE czerwone - oznaczają, że głębokość wody wynosi do 1,20 m, jest to strefa dla osób nieumiejących pływać.



BOJE żółte - wyznaczają granice kąpieliska, to strefa dla dobrych pływaków. Tutaj głębokość może wynosić nawet do 4 m.

Flagi na kąpielisku:

flaga biała – kąpiel dozwolona

flaga czerwona – zakaz kąpeli

brak flag – brak dyżuru ratowniczego



Część VI

Uprawnienia pływackie



GDYNIA
na fali

Karta Pływacka

Kartę pływacką może uzyskać każdy, kto zda egzamin obejmujący:

1. Przepłynięcie w wodzie stojącej dystansu 200 m, w dowolny sposób i w dowolnym czasie, w tym przynajmniej 50 m stylem grzbietowym albo przepłynięcie z prądem wody 400 m w dowolnym czasie i w dowolny sposób, w tym przynajmniej 100 m stylem grzbietowym.
2. Wykonanie skoku do wody z wysokości co najmniej 0,7 m.
3. Przepłynięcie pod lustrem wody przynajmniej 5 m w wodzie stojącej lub 15 m z prądem wody – start z wody.

Ponadto:

- Karta pływacka jest ważna bezterminowo.
- Posiadanie karty pływackiej jest wymagane do podjęcia kursu Młodszego Ratownika WOPR.

Specjalną kartą pływacką

Specjalną kartę pływacką może uzyskać osoba, która przedstawi zaświadczenie lekarskie o stanie swojego zdrowia oraz zda egzamin obejmujący:

1. Przepłynięcie 1500 m w wodzie stojącej co najmniej dwoma stylami, w tym co najmniej po 200 m stylem dowolnym i grzbietowym.
2. Wykonanie skoku do wody z wysokości co najmniej 0,7 m.
3. Przepłynięcie pod wodą 15 m.
4. Zanurkowanie na głębokość co najmniej 3 m po starcie z powierzchni wody.

Ponadto:

- Specjalna karta pływacka jest ważna bezterminowo.

Młodszy ratownik WOPR

Młodszy ratownik WOPR to pierwszy stopień ratowniczy WOPR.

Wymogami formalnymi, aby przystąpić do kursu na młodszego ratownika WOPR są:

1. Ukończenie 12 roku życia.
2. Złożenie pisemnej zgody na udział w kursie (w przypadku osoby niepełnoletniej pisemną zgodę wyraża jej opiekun prawny) oraz zaświadczenia lekarskiego lub oświadczenia o braku przeciwwskazań do odbycia kursu (w przypadku osoby niepełnoletniej oświadczenie składa jej opiekun prawny).
3. Posiadanie karty pływackiej lub specjalnej karty pływackiej.

Młodszy ratownik zna zasady udzielania pierwszej pomocy i autoratownictwa. To pierwszy krok na drodze, aby zostać ratownikiem i pracować na kąpielisku.

To bardzo ważny numer!

601 100 100

Zapamiętaj go!

Dzwoń tylko wtedy, gdy będziesz potrzebował pomocy nad wodą!

PAMIĘTAJ! To numer RATUNKOWY, nie informacyjny!

Linia alarmowa czynna jest całą dobę.

GDYNIA
na fali

Część VII
Gdzie zażywać kąpiele
w Gdyni

Pamiętka z Gdyni



GDYNIA
na fali

Baseny w Gdyni:

Basen przy Zespole Szkół Nr 7, ul. Stawna 4/6, 81-629 Gdynia

Basen – Wojewódzki Ośrodek Rehabilitacji „Za Falochronem”, ul. Chwarznieńska 136, 81-602 Gdynia

Basen przy Gimnazjum i Liceum Jezuitów, ul. Tatrzańska 35, 81-313 Gdynia

Relaxcenter Punkt Rekreacji – Hotel Mercure Gdynia, ul. Armii Krajowej 22, 81-372 Gdynia

Basen przy Zespole Szkół Nr 3, ul. Gospodarska 1, 81-008 Gdynia, Tel: (58) 667 01 25

Basen przy Zespole Szkół Nr 10, ul. L. Staffa 10, 81-575 Gdynia

Basen przy Szkole Podstawowej Nr 39, ul. Unruğa 88, 81-466 Gdynia

Basen przy Uniwersytecie Morskim, Aleja Jana Pawła II 3, 81-534 Gdynia

Kąpieliska morskie:

Gdyńskie Centrum Sportu organizuje cztery kąpieliska strzeżone. Każdego dnia bezpieczeństwa plażowiczów strzeże 37 profesjonalnych ratowników wodnych, wyposażonych między innymi w łódzie motorowe, skuter z platformą ratowniczą, łódzie wiosłowe, kajaki ratownicze, sprzęt łączności oraz podręczny sprzęt ratowniczy. Ratownicy przygotowani są do przeprowadzenia szybkich, skutecznych interwencji. Przez cały sezon letni na kąpieliskach strzeżonych w Gdyni znajduje się ratownik medyczny wyposażony w podstawowy sprzęt pierwszej pomocy.

Kąpielisko morskie Gdynia Śródmieście - 200 m
Wejście GDY 6, GDY 7, oraz GDY 8. Strzeżone w sezonie letnim.

Kąpielisko morskie Gdynia Redłowo - 200 m
Wejście GDY 11. Strzeżone w sezonie letnim. Ciągnie się aż do Klifu Redłowskiego

Kąpielisko morskie Gdynia Orłowo - 100 m
Wejście GDY 17 oraz GDY 18. Strzeżone w sezonie letnim. Plaża z mołem spacerowym i letnią sceną Teatru Miejskiego.

Kąpielisko morskie Gdynia Babie Doły - 100 m
Wejście GDY 1. Strzeżone w sezonie letnim.

Szanowni Rodzice!

Wakacyjny wypoczynek dzieci i młodzieży to przede wszystkim woda. W gorące letnie dni kąpiel jest największym marzeniem dzieci sprawiającym im niezmierną radość. Należy jednak pamiętać, aby przyjemność kąpieli połączona była z jej bezpieczeństwem. „Bezpiecznie na fali” to książka skierowana do najmłodszych, książka która uczy, jak bezpiecznie bawić się nad wodą. W większości przypadków główną przyczyną utonięć jest nieprzestrzeżenie i lekceważenie obowiązujących przepisów. Często przyczyna tkwi w nieodpowiedzialnej organizacji kąpieli, niezdyscyplinowaniu dzieci i dużej niewiedzy jak się zachować w środowisku wodnym oraz niezbyt czujnej i nieprzewidującej opiece kadry pedagogicznej i rodziców. Właśnie w trosce o bezpieczny wypoczynek naszych dzieci i młodzieży otrzymują państwo niniejszy elementarz, który ma być vademecum wiedzy dla najmłodszych.

Nie ukrywam, że dużą satysfakcją jest dla mnie to, że miasto Gdynia, bardzo mi bliskie, ponieważ z Gdyni pochodzi moja żona Halina - rodowita gdynianka, zainspirowane napisanym przeze mnie poradnikiem „Mały elementarz bezpieczeństwa nad wodą” zdecydowało się opracować własną książeczkę o bezpieczeństwie nad wodą. Jestem wdzięczny prezydentowi Wojciechowi Szczurkowi za to, że zaangażował się w ten ważny projekt.



Życzę miłego wypoczynku nad wodą!

dr Dariusz SKALSKI
Zakład Sportów Wodnych AWFIS
w Gdańsku

GDYNIA
na fali

HONOROWY PATRONAT



PREZYDENT
MIASTA
GDYNI



Gdyńskie Centrum Sportu

Ul. Olimpijska 5/9

81-538 Gdynia

tel./fax: (58) 622-11-64, (58) 622-35-74

e-mail: sekretariat@gdyniasport.pl

www.gdyniasport.pl

