

# Akcja informacyjno-edukacyjna

[www.gov.pl/sport](http://www.gov.pl/sport)



## BEZPIECZNA WODA

Zasady bezpiecznego  
zachowania nad wodą,  
w wodzie i na wodzie

Egzemplarz BEZPŁATNY



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Ministerstwo  
Edukacji i Nauki



Ministerstwo  
Spraw Wewnętrznych  
i Administracji



POLSKA  
ORGANIZACJA  
TURYSTYCZNA



Ministerstwo Zdrowia





**BEZPIECZNA  
WODA**

**Pamiętaj!**

**Wchodząc na zamrożony  
zbiornik wodny  
zawsze ryzykujesz!**

**Tylko dobrze zorganizowane i nadzorowane  
lodowisko gwarantuje bezpieczną zabawę**

# Gdy lód się pod tobą załamie

## PAMIĘTAJ

- zachowaj spokój
- unikaj gwałtownych ruchów
- za wszelką cenę staraj się nie wpłynąć pod lód – to szczególnie ważne w przypadku zamrzniętych wód płynących: rzek i kanałów o silnym nurcie
- rozłóż szeroko ręce, zwiększając kontakt z pokrywą lodową
- staraj się wydostać z wody, ostrożnie podciągając się na rękach
- w lodowatej wodzie możesz przebywać jedynie kilka minut – dłuższa kąpiel grozi nadmiernym wychłodzeniem organizmu
- gdy wydostaniesz się na powierzchnię lodu, poruszaj się w kierunku brzegu w pozycji leżącej tak, aby zmniejszyć nacisk na lód
- cały czas staraj się wzywać pomoc



# NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH

**EUROPEJSKI**  
**numer alarmowy**

**112**



Pogotowie Ratunkowe 999

Straż Pożarna 998

Policja 997

# ZASADY WZYWANIA POMOCY

- ◆ przedstaw się
- ◆ podaj numer telefonu, z którego dzwonisz
  - ◆ podaj adres miejsca w którym się znajdujesz oraz punkty charakterystyczne
  - ◆ opisz przebieg wypadku
  - ◆ opisz stan i liczbę ofiar wypadku
- ◆ poczekaj aż dyżurny zada Ci wszystkie niezbędne pytania i zakończy rozmowę

Nigdy nie przerywaj rozmowy pierwszy!





**BEZPIECZNA  
WODA**

## Akcja informacyjno-edukacyjna

- ▶ **Ministerstwo Sportu i Turystyki**  
[www.gov.pl/sport](http://www.gov.pl/sport)
- ▶ **Ministerstwo Edukacji i Nauki**  
[www.wypoczynek.men.gov.pl](http://www.wypoczynek.men.gov.pl)
- ▶ **Ministerstwo Zdrowia**  
[www.mz.gov.pl](http://www.mz.gov.pl)
- ▶ **Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji**  
[www.mswia.gov.pl](http://www.mswia.gov.pl)
- ▶ **Komenda Główna Policji**  
[www.policja.pl](http://www.policja.pl)
- ▶ **Centrum Turystyki Wodnej Polskiego Towarzystwa  
Turystyczno-Krajoznawczego**  
[www.polskieszlakiwodne.pl](http://www.polskieszlakiwodne.pl)

