

Bezpieczeństwo nad wodą

Podstawowe zasady bezpieczeństwa:

1. **Pływaj tylko w strzeżonych miejscach.** Korzystaj tylko z kąpielisk, gdzie jest obecny ratownik. Unikaj dzikich plaż i niestrzeżonych zbiorników wodnych, gdzie dno może być niebezpieczne.
2. **Znaj swoje umiejętności.** Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich. Jeśli nie jesteś pewny swoich sił, pływaj blisko brzegu i zawsze noś kamizelkę ratunkową.
3. **Zwracaj uwagę na warunki pogodowe.** Przed wejściem do wody sprawdź prognozę pogody. Burze, silne wiatry i wysokie fale mogą stanowić poważne zagrożenie.
4. **Nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu.** Nigdy nie wchodź do wody pod wpływem alkoholu. Alkohol osłabia zdolności motoryczne i ocenę sytuacji, co może prowadzić do tragicznych wypadków.
5. **Używaj sprzętu asekuracyjnego podczas pływania.** Kamizelki ratunkowe, bojka asekuracyjna i inne urządzenia mogą uratować życie, zwłaszcza jeśli nie jesteś pewnym pływakiem.

