

Myśl trzeźwo nad wodą

Autor (źródło): Rafał Gumkowski
poniedziałek, 10 lipca 2023 09:31 -

MYŚL TRZEŹWO NAD WODĄ

Aby wypoczynek nie zmienił się w tragedię, wystarczy zabrać nad wodę zdrowy rozsądek, obserwować zmiany pogody i przestrzegać kilku zasad bezpieczeństwa:

- ❌ Nie wchodź do wody po spożyciu alkoholu
- ❌ Wybieraj kąpieliska strzeżone, na których są ratownicy
- ❌ Przestrzegaj znaków zakazu i ostrzegawczych
- ❌ Naucz się pływać, doskonal tę umiejętność
- ❌ Na otwarte wody wypływaj tylko z asekuracją
- ❌ Pamiętaj, że dno morskie i rzeczne może się zmieniać
- ❌ Do wody wchodź powoli, stopniowo przyzwyczajaj ciało do niższej temperatury
- ❌ Nie skacz na głowę do nieznanej wody
- ❌ Nie pływaj bezpośrednio po posiłku
- ❌ Podczas burzy nie przebywaj w wodzie, ani na wodzie
- ❌ Pilnuj kąpiących się małych dzieci
- ❌ Nie uprawiaj sportów na obszarach wodnych po spożyciu alkoholu

NUMER ALARMOWY – 112
NUMER RATUNKOWY NAD WODĄ – 601 100 100

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA - 800 12 12 12
TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY – 116 111



KOMENDA WOJEWÓDZKA POLICJI z s. w RADOMIU
www.mazowiecka.policja.gov.pl



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ



POROZUMIENIE
DLA TRZEŹWOŚCI

Projekt
i wykonanie  AMBIENT
SOLUTIONS
www.ambientsolutions.pl

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

Akcja Komendy Wojewódzkiej Policji z siedzibą w Radomiu oraz Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej

Myśl trzeźwo nad wodą

Autor (źródło): Rafał Gumkowski
poniedziałek, 10 lipca 2023 09:31 -
