

MYŚL TRZEŻWO NAD WODĄ

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 wchodzić do wody po spożyciu alkoholu
- ⊗ Wybierać kąpieliska strzeżone, na których są ratownicy
- ⊗ Przestrzegać znaków zakazu i ostrzegawczych
- ⊗ Nauczyć się pływać, doskonalić tę umiejętność
- ⊗ Na otwarte wody wypływać tylko z asekuracją
- ⊗ Pamiętać, że dno morskie i rzeczne może się zmieniać
- ⊗ Do wody wchodzić powoli, stopniowo przyzwyczajając ciało do niższej temperatury
- ⊗ Nie skakać na głowę do nieznannej wody
- ⊗ Nie pływać bezpośrednio po posiłku
- ⊗ Podczas burzy nie przebywać w wodzie, ani na wodzie
- ⊗ Pilnować kąpiących się małych dzieci
- ⊗ Nie uprawiać 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

Mazowsze.
REGION



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