

„Bezpieczne wakacje nad wodą z Rzeszowskim Ośrodkiem Sportu i rekreacji – pokazy ratownictwa wodnego PIRKFiS”



**PAMIĘTAJ!**

kąp się tylko w miejscach strzeżonych.

Stosuj się do regulaminów kąpielisk i poleceń ratowników.

**BEZPIECZNA WODA**



Nie zakłócaj wypoczynku i kąpeli innych osób.

**EUROPEJSKI NUMER ALARMOWY 112**



Pogotowie Ratunkowe	999
Straż Pożarna	998
Policja	997



# PAMIĘTAJ!

- ◆ kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników
- ◆ stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników



- ◆ nie zakłócaj wypoczynku i kąpeli innych osób
  - ◆ nie hałasuj
  - ◆ nie zaśmiecaj terenu
- ◆ nie wszczynaj fałszywych alarmów
- ◆ nie skacz do nieznannej i płytkiej wody
  - ◆ nie kąp się sam



- ◆ korzystaj z urządzeń oraz sprzętu pływającego znajdujących się na terenie kąpieliska lub basenu zgodnie z regulaminem
- ◆ woda, nawet ta pozornie najspokojniejsza, może nagle stać się groźnym, niebezpiecznym żywiołem
- ◆ zdecydowana większość utonięć jest rezultatem lekkomyślności i brawury ludzi



## GDZIE WOLNO SIĘ KĄPAĆ

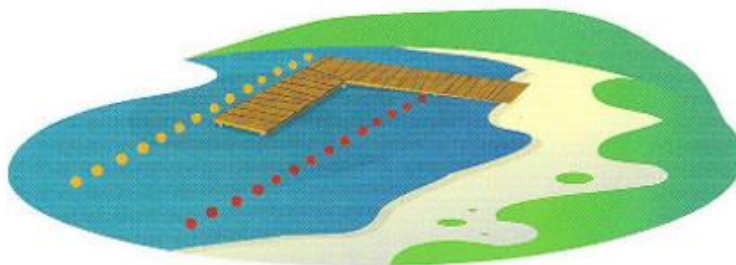


- ◆ strefa dla nieumiejących pływać oznaczona jest bojami koloru czerwonego

Głębokość wody wynosi w tym miejscu do 120 cm.

- ◆ za tą strefą znajduje się „pas bezpieczeństwa” szerokości 5 m o maksymalnej głębokości do 130 cm
- ◆ za strefą dla nieumiejących pływać znajduje się strefa dla umiejących pływać, oznaczona bojami koloru żółtego, o maksymalnej głębokości do 4 m

Z tej strefy korzystają jedynie dobrzy pływacy.



**Nie wyptywaj poza kąpielisko !!!**

# KIEDY SIĘ KĄPAĆ

- ◆ gdy woda ma powyżej 18°C, najlepsza temperatura to 22 – 25°C
- ◆ gdy temperatura powietrza jest wyższa od temperatury wody o 4 – 5°C
- ◆ gdy jesteś wypoczęty
  - między kolejnymi kąpielami rób dłuższe przerwy na wypoczynek
- ◆ gdy ratownik wywiesza białą flagę



## PAMIĘTAJ !!!

Dzieci poniżej 7 roku życia korzystają z kąpeli, tylko pod opieką rodziców lub opiekunów.

Nie wchodź do wody sam i bez asekuracji.

# GDZIE NIE NALEŻY SIĘ KĄPAĆ

- ◆ w miejscach niestrzeżonych przez ratowników
  - ◆ przy falochronach
- ◆ przy zaporach wodnych i mostach
  - ◆ w stawach hodowlanych i basenach przeciwpożarowych



- ◆ w pobliżu kanałów ściekowych
  - ◆ na trasach żeglugowych, w portach i przystaniach wodnych
  - ◆ w miejscach o bagnistym dnie i nieuregulowanych wysokich brzegach

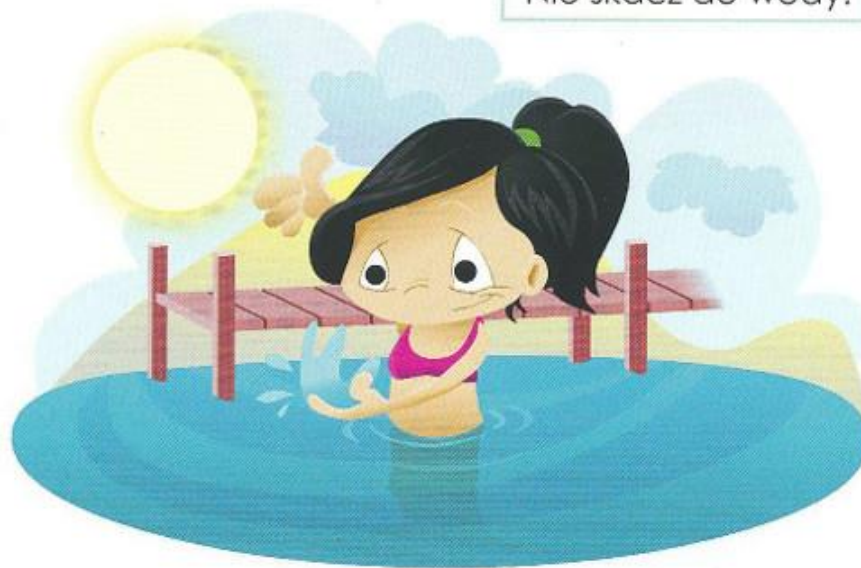
## PRZED ROZPOCZĘCIEM KĄPIELI



- ◆ wykonaj kilka podstawowych ćwiczeń np. skłony, przysiady, pompki

### PAMIĘTAJ !!!

W wodzie zanurzaj się stopniowo.  
Nie skacz do wody.



- ◆ schłódź wodą twarz, kark oraz okolice klatki piersiowej



 **ROSIR**

## KIEDY NIE NALEŻY WCHODZIĆ DO WODY

- ◆ gdy wywieszona jest czerwona flaga
- ◆ gdy jesteś zmęczony lub źle się czujesz
  - ◆ gdy jest ci zimno
  - ◆ po dłuższym przebywaniu na słońcu
- ◆ po zjedzeniu obfitego posiłku lub, gdy jesteś głodny
- ◆ kiedy woda ma temperaturę poniżej 14°C
  - ◆ po zmroku, późnym wieczorem
    - ◆ gdy nadchodzi burza
  - ◆ gdy fala przekracza 70 cm
  - ◆ gdy występują silne prądy



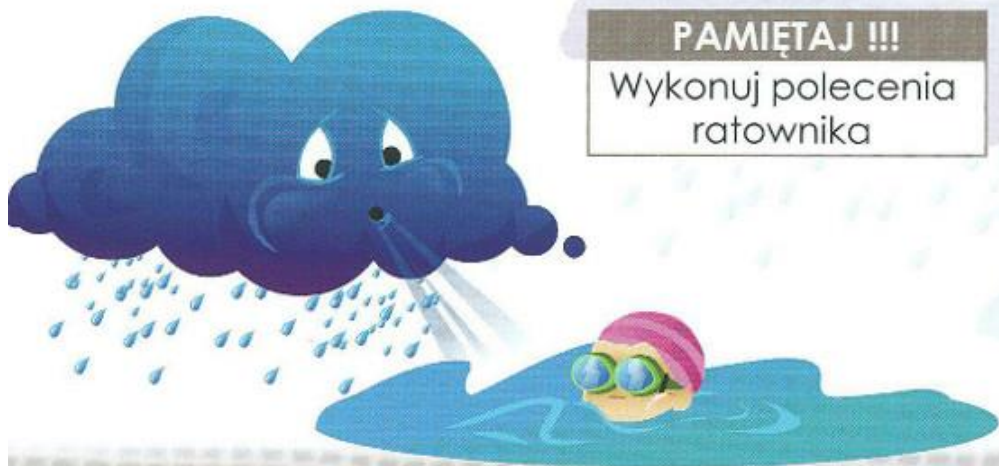
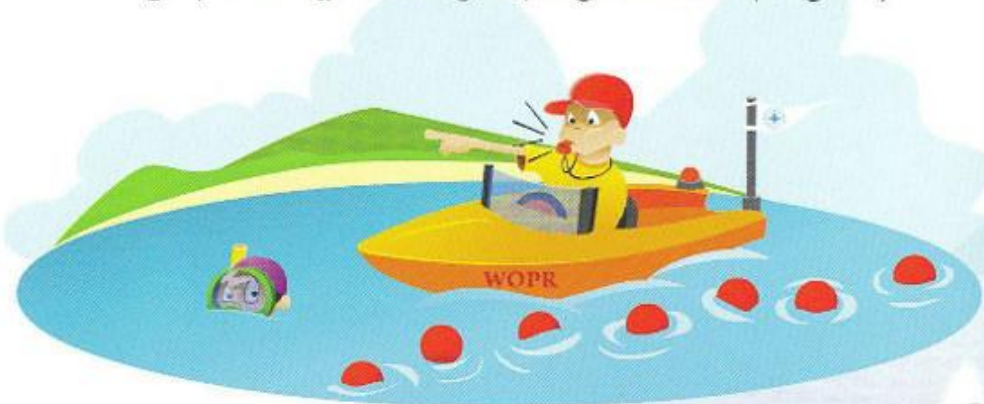
### PAMIĘTAJ !!!

Wywieszona na maszcie **czerwona flaga**, oznacza bezwzględny zakaz kąpieli



# KIEDY NALEŻY SZYBKO WYJŚĆ Z WODY

- ◆ kiedy ratownik wzywa do wyjścia z wody lub wywiesza czerwoną flagę
- ◆ gdy jest ci zimno i masz dreszcze
- ◆ zawsze, gdy odczuwasz zmęczenie lub doznałeś skurczu mięśni
- ◆ gdy nastąpiło nagłe pogorszenie pogody







**ROSIR**

## BEZPIECZNE OPALANIE

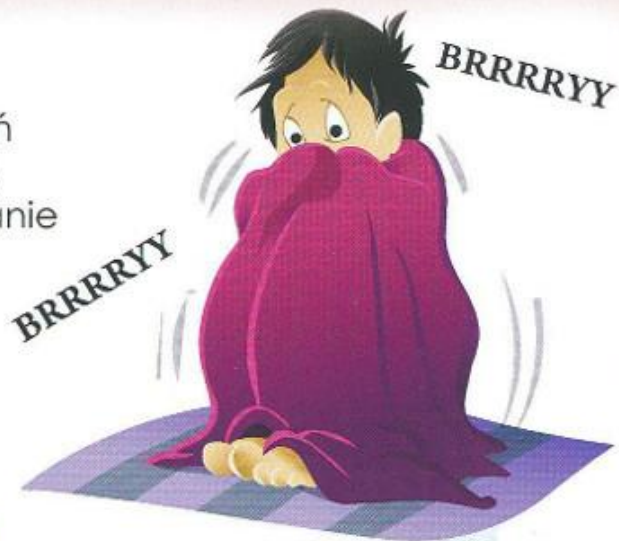
- ◆ przed opalaniem zabezpiecz skórę kremem lub olejkiem z filtrem
- ◆ korzystaj z przykrycia głowy i okularów przeciwsłonecznych
- ◆ staraj się opalać w ruchu, np. grając w piłkę lub pływając
- ◆ jeśli opalasz się po raz pierwszy skróć czas przebywania na słońcu do minimum
- ◆ nie opalaj się w godzinach szczególnie silnego nasłonecznienia – w południe
  - ◆ pij dużo płynów



- ◆ po kąpieli słonecznej a przed wejściem do wody schłodź ciało wodą
- ◆ nie plażuj na wydmach i na pomostach

# JAK POMÓC SOBIE SAMEMU

- ◆ **wychłodzenie**  
wykonaj kilka prostych ćwiczeń gimnastycznych, załóż suche ubranie



- ◆ **przegrzanie**  
skorzystaj z chłodnego natrysku, jeśli go nie ma schłódź wodą kark, klatkę piersiową i głowę, przenieś się w zacienione miejsce, pij dużo płynów
- ◆ **wyczerpanie sił** – połóż się na wodzie na plecach, oddychaj miarowo. Staraj się zachować spokój. Poproś o pomoc współuczestników kąpieli.

# JAK POMÓC SOBIE SAMEMU



◆ **skurcze mięśni**  
przyjmij wygodną pozycję, staraj się rozciągnąć mięsień i rozmasować bolące miejsce

◆ **zachłyśnięcie wodą** - utrzymuj twarz nad powierzchnią wody w pochyleniu ciała do przodu, staraj się opanować kaszel i wyrównać oddech. Jak najszybciej wyjdź z wody i odpocznij.

◆ **zaplątanie w wodorosty** - spokojnie połóż się na wodzie na plecach i staraj się, unikając gwałtownych ruchów, usunąć wodorosty. Pamiętaj aby utrzymywać jak najbardziej poziomą pozycję ciała.



# WZORY ZNAKÓW

## I. 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

### UWAGA

Nie wolno kąpać się  
w portach, na przystani,  
przy zaporach,  
w ujęciach  
wody pitnej,  
stawach hodowlanych  
czy basenach  
przeciwpożarowych

# WZORY ZNAKÓW

## III. Znaki informacyjne



skąły podwodne



zimna woda



pale



wodorosty



wiry



niebezpieczna  
głębokość wody



kamieniste dno



sieci rybackie



nagły uskok



plaża strzeżona



punkt medyczny



telefon



## II. Znaki nakazu



nakaz zakładania  
kamizelek ratunkowych



nakaz ustawicznego  
nadzoru nad dziećmi



# NUMERY TELEFONÓW ALARMOWYCH

 ROSIR

## 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!



# Podobały Ci się pokazy, chcesz więcej odwiedź nasz kanał na YOUTUBE

## □ POLSKIE WODNE POGOTOWIE RATUNKOWE



### Na kanale m.in.:

- Akcje ratunkowe woda płytką i głęboką
- Jak wygląda rozgrzewka ratownicza kobiet i mężczyzn
- Nawrót z grzbietu do żabki
- RKO i wiele innych.

Jak się spodoba **daj suba oraz łapkę w górę** by nakarmić głodny algorytm 😊





# EGZAMIN NA KARTĘ PŁYWACKĄ

Skorzystaj z okazji i podejź do egzaminu bezpłatnie !!!



**Jako jedyni w Polsce oferujemy kartę pływacką z kodem QR**, której zdobycie jest uzależnione od umiejętności, a nie od wieku uczestnika.

Jest to karta o 3-ch poziomach trudności:

- brązowy czepek
- srebrny czepek
- złoty czepek



**Egzamin na kartę pływacką zdaje się tylko raz**, nie ma potrzeby jej odnawiania jeśli zdałeś na złoty czepek. W przypadku podwyższenia poziomu do egzaminu podchodzimy kolejny raz, karta zostaje ta sama, zmian dokonuje się tylko w systemie QR.

**Egzamin jest przeprowadzany na krytych basenach**, pływalniach sezonowych lub kąpieliskach strzeżonych pod nadzorem doświadczonego Ratownika Wodnego.

- Uwaga !! Kartę pływacką bez obowiązku zdawania egzaminu może uzyskać osoba, która ukończyła 12 lat oraz posiada aktualną klasę sportową w pływaniu, a także kursant po ukończeniu kursu na Ratownika Wodnego.

**Zapisy w PUNKCIE RKO PIRKFiS – po pokazach.**



# WSTĘPNE ZAPISY NA MŁODSZEGO RATOWNIKA

- Zapisy w dniu dzisiejszym na **kurs młodszego ratownika** od 12 roku życia **TERMIN:**  
**24.06 – 30.06 RZESZÓW**
- Bezpłatny kurs i egzamin: płacisz wtedy kiedy zdasz promocja tylko dla uczniów szkół biorących udział w akcji ~~599~~ na 450 zł. Zapisy możliwe w dniu wydarzenia  
**potwierdzenie do piątku 16.06.2023.**
- **Młodszy ratownik to uprawnienia nie zawodowe**, nauczysz się technik ratowania zdrowia i życia ludzkiego, poznasz elementy ratownictwa i będziesz umiał przeprowadzić samodzielną i zespołową akcję ratunkową.
- Ponad to **jeśli przejdziesz kurs teraz jako nieletni i zostaniesz członkiem ze składką 0 zł**, to **przy ukończonym 18 r.ż, zdajesz tylko egzamin** (oszczędność czasu i pieniędzy), **po którym otrzymasz uprawnienia zawodowe ratownika wodnego** i będziesz mógł samodzielnie pracować na obiektach i obszarach wodnych.

**Zapisy w PUNKCIE RKO PIRKFIS – po pokazach.**



# WSTĘPNE ZAPISY NA STERNIKA MOTOROWODNEGO

- Zapisy w dniu dzisiejszym na **kurs sternika motorowodnego** od 14 roku życia **TERMIN: 30.06 – 01.07.2023 RZESZÓW**
- Bezpłatny kurs i egzamin: płacisz wtedy kiedy zdasz promocja tylko dla uczniów szkół biorących udział w akcji ~~900~~ 650 zł za wydanie zaświadczenia i legitymacji (oszczędzasz 250 zł)
- **Kurs sternika motorowodnego to państwowy stopień**, który może zdobyć każdy po ukończeniu 14 roku życia. Nie wymagane jest doświadczenie w pływaniu jachtem motorowym. **Ten patent motorowodny jest uznawany jako kwalifikacja przydatna ratownictwie wodnym, którą powinien mieć każdy ratownik.**
- Kurs sternika motorowodnego uprawnia do:
- ✓ Prowadzenia łodzi i jachtów motorowych po wodach śródlądowych (również skuterów wodnych),
- ✓ Prowadzenia łodzi i jachtów motorowych o długości kadłuba do 12m po morskich wodach wewnętrznych oraz pozostałych wodach morskich w strefie do 2Mm od brzegu, w porze dziennej.

**Zapisy w PUNKCIE RKO PIRKFiS – po pokazach.**



# Sprawdź się czy umiesz „RKO”



- Sprawdź się czy umiesz wykonać prawidłowo „RKO” – resuscytację krążeniowo oddechową – idź do PUNKTU RKO - PIRKFiS, wykonaj prawidłowo czynności w przypadku topielca i zgarnij nagrodę.
- Wartość nagród to 1 300 zł w tym: bony rabatowe i nagrody rzeczowe.
- Ilość nagród ograniczona – śpiesz się powoli 😊

# ZAPRASZAM DO PUNKTU RKO PIRKFiS

