



Poznaj zasady bezpieczeństwa w wodzie z Alexem

Broszura powstała przy współpracy z



Cześć! Tu Alex - przyjaciel sportowej przygody Swim Test.

Pokażę Ci, jak mądrze i bezpiecznie korzystać z basenu oraz otwartych akwenów - jezior, rzek i morza. Te proste zasady pomogą Ci czuć się pewnie w wodzie, a Twoim rodzicom dadzą poczucie, że jesteś bezpieczny.



Zasady bezpieczeństwa na basenie

Jak zachować się w wodzie i przy basenie?

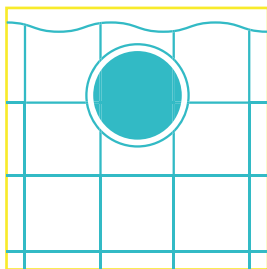
Pamiętaj, że cokolwiek stanie się na basenie, należy zgłosić się do ratownika lub instruktora. Są oni po to, aby Ci pomóc i zadbać o Twoje bezpieczeństwo.

Pamiętaj:

- zawsze słuchaj poleceń instruktora i ratownika, nawet jeśli wydają Ci się trudne lub niepotrzebne
- podłoga na basenie często jest mokra, a przez to łatwo się poślizgnąć, dlatego poruszaj się spokojnie i uważnie. Bieganie jest niewskazane - lepiej wybrać spokojny spacer
- skacz tylko w miejscach, w których jest to dozwolone i tylko wtedy, gdy wiesz, że jest bezpiecznie
- szanuj innych pływających - nie każdy lubi być ochlapany wodą
- nie popychaj ani nie zanurzaj nikogo na siłę i nie przeszkadzaj innym w pływaniu. Każdy chce czuć się w wodzie bezpiecznie
- jeśli czegoś nie potrafisz albo boisz się spróbować, powiedz o tym dorosłemu lub instruktorowi. Nie wykonuj nowych ćwiczeń w wodzie bez nadzoru - Twój komfort i spokój w wodzie to podstawa bezpiecznego pływania!
- nauka pływania to proces i każdy uczy się we własnym tempie. Nie przejmuj się, że coś Ci nie wychodzi. Po to powtarzamy ćwiczenia kilka razy, żebyś powoli się uczył. Nowe umiejętności przychodzą z czasem

Pamiętaj:

- gdy poczujesz zmęczenie, będzie Ci bardzo zimno lub źle się poczujesz, wyjdź z wody i poinformuj o tym dorosłych, np. ratownika, instruktora lub rodziców jeśli są z Tobą
- przed wejściem do wody zdejmij zegarek, łańcuszki i inne przedmioty, które mogą zahaczyć o sprzęt lub zranić inną osobę koło której będziesz pływać
- jeśli masz długie włosy, zwiąż je i nałóż czepek, aby nie ograniczały widoczności i nie wpadały do oczu
- nie jedz dużych posiłków tuż przed pływaniem. Daj organizmowi czas na odpoczynek
- nie wkładaj rąk do kratki odpływowych ani **otworów technicznych**. Jest to niebezpieczne
- jeśli zgubisz klapki lub sprzęt, powiedz o tym instruktorowi lub ratownikowi. Czasami zdarza się, że ktoś ma takie same klapki i przez pomyłkę weźmie Twoje



Otwory techniczne na basenie

to specjalne otwory w ścianach albo na dnie basenu. Pomagają w wymianie i oczyszczaniu wody. Nie są do zabawy ani pływania, służą do działania urządzeń, które dbają o czystość wody

Bezpieczne kąpiele w jeziorze, rzece i morzu

Co warto wiedzieć przed wejściem do otwartych wód?

Pamiętaj, że woda to żywioł i w otwartych akwenach może być bardzo różna - czasem głęboka, czasem płytka, a dno może być nierówne lub śliskie. Zawsze wybieraj miejsca, w których dyżuruje ratownik i kąpiele są dozwolone. Nigdy nie wchodź samodzielnie do wody, której nie znasz

Pamiętaj:

- nad wodą wybieraj miejsca, w których dyżuruje ratownik
- kąpieliska strzeżone są najbezpieczniejsze
- zawsze bądź w zasięgu wzroku dorosłych i nie oddalaj się sam
- nie wchodź do wody, której nie znasz - nigdy nie wiesz co jest na dnie
- nie skacz do jeziora, rzeki ani morza w miejscach, których nie sprawdził dorosły
- woda może być płytsza lub głębsza, niż się wydaje
- gdy korzystasz z materaca, deski, kajaka lub roweru wodnego, załóż **kamizelkę asekuracyjną**
- kamizelka pomaga utrzymać się na wodzie, nawet gdy jesteś zmęczony



Kamizelka asekuracyjna

to specjalna kamizelka, którą zakłada się na wodzie. Pomaga utrzymać się na powierzchni. Daje wsparcie podczas pływania, kajakowania czy pływania łódką

Pamiętaj:

- zwracaj uwagę na pogodę, fale i oznaczenia na kąpielisku
- jeśli kąpiel jest zabroniona, nigdy nie wchodź do wody!
- zasady są po to, aby chronić Twoje zdrowie i życie - przestrzegaj ich i pamiętaj, że warunki panujące na otwartych akwenach znacząco różnią się od warunków na basenie
- **zwracaj uwagę na flagi na plaży**
- chroń się przed słońcem - noś czapkę lub kapelusz, pij wodę i rób przerwy w cieniu, nawet jeśli przebywając w wodzie nie czujesz, że słońce mocno grzeje. Długie przebywanie na słońcu bez nakrycia głowy jest niebezpieczne
- jeśli jest zimno, wietrznie lub nadchodzi burza, nie wchodź do wody
- pamiętaj, że na otwartych wodach mogą być różne **prądy wodne**



kąpiel
dozwolona



kąpiel
zakazana

Flaga na kąpielisku

służy do informowania o tym, czy kąpiel jest bezpieczna. Biała flaga oznacza, że można się kąpać, czerwona flaga oznacza zakaz kąpieli (jeśli ją widzisz, nie wchodź do wody, nawet jeśli inni to robią). Brak flagi oznacza, że jest to kąpielisko niestrzeżone - nie ma ratownika, a do wody wchodzisz na własną odpowiedzialność



Prądy wodne

to ruchy wody, które mogą zagrażać pływającym. W jeziorze są zwykle słabe, ale czasem silniejsze przy wylotach rzek, wietrze lub urządzeniach wodnych. W rzece woda może szybko porwać w dół lub w stronę przeszkód - prądy są trudne do pokonania. W morzu mogą gwałtownie odciągać od brzegu i być bardzo niebezpieczne. We wszystkich przypadkach wchodzenie do wody przy silnym prądzie jest ryzykowne, nawet dla dobrych pływaków!

Ratunek w wodzie

Co robić, gdy ktoś potrzebuje pomocy?

Pamiętaj, że bezpieczeństwo jest najważniejsze. Gdy ktoś ma problem w wodzie, natychmiast szukaj dorosłego lub ratownika i nie ryzykuj samodzielnego wejścia do wody

Pamiętaj:

- jeśli zobaczysz, że ktoś ma problem w wodzie, od razu wezwij pomoc - zwołaj dorosłego, ratownika albo inną osobę w pobliżu
- nie wskakuj do wody bez zabezpieczenia - nawet dobra umiejętność pływania nie zawsze wystarczy
- jeśli możesz, podaj osobie w wodzie przedmiot, który utrzymuje się na powierzchni, na przykład koło, piłkę lub **deskę do pływania (wypornościową)** - pamiętaj o własnym bezpieczeństwie!
- nauka pływania pomaga czuć się pewniej i bezpieczniej - im lepiej pływasz, tym łatwiej radzisz sobie w wodzie i tym więcej radości daje zabawa
- regularna nauka i ćwiczenia sprawiają, że woda staje się przyjaznym miejscem, a Ty wiesz, jak kontrolować ciało w wodzie
- po wyjściu z wody ważne jest, aby ogrzać się i odpocząć



Deska wypornościowa

to lekka deska używana w wodzie, która pomaga utrzymać się na powierzchni. Dzięki niej łatwiej ćwiczyć pływanie, utrzymywać równowagę i uczyć się nowych ruchów w wodzie. Można jej też użyć przy ratowaniu - podać osobie w wodzie, aby mogła się czegoś uchwycić i nie zatonać, pamiętając przy tym o własnym bezpieczeństwie

Kim jesteśmy?

Swim Test Kraków działa od 1995 roku, stworzony przez dr. Kordiana Lacha - wieloletniego trenera klasy mistrzowskiej i członka kadry Polskich pływaków. Od 2022 roku szkołą kieruje Aleksandra Lach-Romańska, związana z nią od 2010 roku i dbająca o kontynuację jej misji oraz wartości.

Oferujemy:

- Kursy nauki i doskonalenia technik pływackich - dla osób w każdym wieku, już od 4 roku życia!
- Wodny Klub Bobasa - autorskie metody nauki dla najmłodszych, od 3 miesiąca życia
- Sekcję pływacką - zajęcia dla tych, którzy chcą pływać bardziej sportowo

W Swim Test stawiamy na edukację przez sport: uczymy techniki, bezpieczeństwa, zdrowych nawyków i dbania o siebie i innych w wodzie. Kursanci mogą korzystać ze wsparcia doświadczonej kadry, badań wad postawy, wideo analizy pływania. Organizujemy też wyjazdy dla dzieci i dorosłych, w tym Zielone Szkoły, półkolonie, obozy letnie i zimowe, weekendowe wypadki na narty/snowboard.

U nas uczysz się bezpieczeństwa, radości z ruchu, zdrowych nawyków i współpracy



Skontaktuj się z nami!

Swim Test

ul. Ks. Ignacego Jana Skorupki 19/1
31-519 Kraków
tel. 12 410 98 50
tel. 698 643 704
e-mail: info@swimtest.pl

Swim Test Tour

ul. Ks. Ignacego Jana Skorupki 19/1
31-519 Kraków
tel. 12 410 98 50
tel. 698 643 704
e-mail: tour@swimtest.pl

Regularne zajęcia
pływakie pomagają
budować dobre nawyki
na całe życie

