Ciepłe dni i wakacyjna pora sprzyjają spędzaniu wolnego czasu nad wodą i na górskich wędrówkach.

Pamiętajmy, że bezpieczeństwo nasze w dużej mierze od nas samych.

Przestrzegajmy podczas wypoczynku podstawowych zasad, które pozwolą uniknąć niepotrzebnej tragedii oraz spędzić wakacje miło, przyjemnie i bezpiecznie.

**OD NASZEGO ZACHOWANIA  
ZALEŻY BEZPIECZEŃSTWO  
NASZE I INNYCH OSÓB**

**ZASADY BEZPIECZNEGO ODPOCZYNKU NAD WODĄ:**

1.    Kąp się tylko w miejscach strzeżonych przez ratowników.

2.    Stosuj się do regulaminu kąpieliska i zaleceń ratownika.

3.    Przed rozpoczęciem kąpieli wykonaj kilka podstawowych ćwiczeń np. skłony, przysiady, podskoki.

4.    W wodzie zanurzaj się stopniowo.

5.    Nie pływaj  wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni - optymalna temperatura wynosi od 22 do 25 stopni.

6.    Nie skacz do nieznanej i płytkiej wody.

7.    Nie pływaj bezpośrednio po posiłku.

8.    Nie kąp się sam.

9.    Nie zakłócaj wypoczynku i kąpieli innych osób.

10.  Pamiętajmy, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak inne nadmuchiwane akcesoria.

11.  Zwracaj uwagę na innych kąpiących się – ktoś może potrzebować Twojej pomocy.

12.  Jeśli zauważysz przypadek tonięcia lub wypadek nad wodą natychmiast wezwij pomoc.

13.  Nie pozostawiaj bez opieki swoich rzeczy.

**Telefony alarmowe: posterunki sezonowe Policji wodnej**

- posterunek sezonowy „Rożnów

tel.: 723 694 982 (godz. 8.00 – 20.00)

- posterunek sezonowy „Czorsztyn”

tel.: 723 694 983 (godz. 8.00 – 20.00)

- posterunek sezonowy Dobczyce

tel.: 723 694 984



Aktualności

**TURYSTO GÓRSKI - PAMIĘTAJ!**

1. „Wyszliśmy razem – wracamy razem”.
2. Pamiętaj o odpowiednim ubraniu, wyposażeniu i prowiancie.
3. Nie schodź z wyznaczonych tras i szlaków.
4. Zapoznaj się z opisem wybranej trasy.
5. Wyruszając w góry pozostaw informację o  trasie wycieczki.
6. W góry wyruszaj rano – pogoda w górach zazwyczaj psuje się wczesnym popołudniem.
7. Wpisz do telefonu komórkowego numer alarmowy w górach:   
   **601 100 300** oraz numer  **ICE**(numer osoby z którą należy się skontaktować w razie nagłego wypadku).
8. Nie podchodź do dzikich zwierząt, nie dokarmiaj ich!
9. Szanuj przyrodę!
10. Sprawdź warunki pogodowe w górach.
11. Uwzględnij własne umiejętności.