

## ZANIM WEJDZIESZ DO WODY



WYKONAJ KILKA  
RUCHÓW  
ROZGRZEWKI



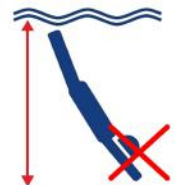
NIE WCHODŹ  
GWAŁTOWNIE  
DO WODY



STOPNIOWO  
OSWAJAJ CIAŁO Z  
TEMPERATURĄ WODY



ZMOCZ WODĄ  
WRAŻLIWE MIEJSCA  
CIAŁA



NIE SKACZ  
NA GŁOWĘ  
DO NIEZNANEJ WODY

## GDY JESTEŚ W WODZIE



GDY NIE UMIESZ PŁYWAĆ  
POZOSTAŃ NA GŁĘBOKOŚCI PIERSI  
I W MIEJSCU O RÓWNYM DNIENIE



NA WODZIE OTWARTEJ PŁYWAJ  
ZE ŚRODKAMI ZABEZPIEZAJĄCYMI  
BOJKĄ, KAMIZELKĄ LUB Z ŁODZIĄ ASEKURACYJNĄ



GDY ZŁAPIE CIĘ SKURCZ:  
POŁÓŻ SIĘ NA PLECACH,  
ROZLUŹNIJ SIĘ I ROZCIĄGNIJ MIĘSIENI

## GDY JESTEŚ NA ŁODZI, JACHCIE LUB SKUTERZE



NIE ZAPOMINAJ O  
KAMIZELCE  
ASEKURACYJNEJ



KAMIZELKA DZIECIĘCA  
MUSI MIEĆ PAS KROKOWY



STOSUJ SPRZĘT W  
KOLORACH  
KONTRASTOWYCH



ZABEZPIECZ DZIECKO  
PRZED WYPADNIĘCIEM  
Z ŁODZI



ZRYWKA MA ŁĄCZYĆ  
STERNIKA Z WYŁĄCZNIKIEM,  
A NIE WYŁĄCZNIK Z KADŁUBEM

## GDY WIDZISZ OSOBĘ W STANIE ZAGROŻENIA W WODZIE

ZACZYNASZ OD 5 WDECHÓW - POTEM 30 UCISKÓW I 2 WDECHY



TONĄCY NIE KRZYCZY  
UMIERA W CISZY  
WYKONUJE TYLKO  
GWAŁTOWNE RUCHY



NIE RYZYKUJ SAM  
WEZWIJ POMOC,  
ZAPEWNIJ SOBIE  
ZABEZPIECZENIE

UDROŹNIJ ODDECH



CZY  
POSZKODOWANY  
ODDYCHA?  
(SŁYSZĘ, CZUJĘ, WIDZĘ)

OBSERWUJ  
CZY SĄ 2 WDECHY  
W CIĄGU 10 sek.



Stosuj zasadę 5D

Dowołaj,  
Dosięgnij,  
Dorzuć,  
Dowiosłuj,  
Dopłyni,

ZACHOWAJ DYSTANS  
DO TONĄCEGO

KIJ lub TYCZKA  
które przedłużą Twoje ramię  
to też sprzęt ratowniczy

Butelka PET na lince  
to też ośrodek wyporu  
jaki możesz rzucić tonącemu



ZADBAJ O KOMFORT TERMICZNY  
POSZKODOWANEGO  
OWIŃ GO WARSTWĄ IZOLACYJNĄ  
np. FOLIA ŻYCIA, KOC



USTABILIZUJ  
POSZKODOWANEGO  
W POZYCJI BEZPIECZNEJ