

Temat: Bezpieczne wakacje - Zasady bezpieczeństwa nad wodą. Edycja tekstu.

Przeczytaj uważnie tekst. Skopiuj go do edytora tekstu i zastosuj formatowanie: czcionka Arial, rozmiar 14, zastosuj kursywę (pochylenie) i pogrubienie oraz wyjustowanie.

Gdy jesteś nad wodą zawsze pamiętaj o podstawowych zasadach bezpieczeństwa, takich jak:

- Zawsze pływaj z drugą osobą - nigdy sam!
- Pływaj tylko na terenach strzeżonych.
- Poznaj swoje możliwości pływackie i nie przekraczaj ich! Nie ścigaj się z lepszymi i szybszymi niż ty pływakami.
- Przestrzegaj zakazu skoków na głowę.
- Nigdy nie skacz do wody, w miejscu, którego nie znasz. Pamiętaj -rzeźba dna często się zmienia
- Uważaj na zmęczenie, zbytne wyziębienie, zbyt dużo słońca, zbytne wyczerpanie.
- Nie żuj gumy, ani nie jedz w czasie pływania - możesz się łatwo zadławić.
- Rozsądnie dobierz odpowiednią przerwę między jedzeniem i pływaniem. Jeżeli zjadłeś porządny posiłek odczekaj godzinę zanim wejdiesz do wody.
- Podczas pływania łodzią (kajakiem, pontonem), lub łowienia ryb z pokładu, zawsze noś kamizelkę ratunkową.
- Poznaj typowe warunki pogodowe dla danego regionu i postaraj się unikać burz na wodzie. Woda przewodzi prąd - jak tylko usłyszysz oznaki zbliżającej się burzy wyjdź z wody.
- Naucz się zapobiegać, rozpoznawać i działać podczas zagrożenia. Sprawdź, jak wygląda sytuacja i jaki jest stan ewentualnych poszkodowanych. Zadzwoń po pogotowie (999) straż pożarną (998) i zadbaj o poszkodowanych do czasu przybycia pomocy.

Pomoc tonącym

- Wyciągnij ofiarę z wody i poproś kogoś, by wezwał pomoc.
- Sprawdź, czy ofiara jest przytomna i czy oddycha.
- Jeżeli ofiara nie oddycha to oczyść drogi oddechowe i zacznij sztuczne oddychanie.

Dokonania pracy ucznia, proszę udokumentować w formie zdjęcia, po czym proszę przesłać na adres email:

karolkawiak.sosw@wp.pl