

Temat: Zasady bezpiecznej kąpieli – edytor Word.

Przeczytaj uważnie tekst. Skopiuj go do edytora tekstu i zastosuj formatowanie: czcionka Georgia, rozmiar 16, zamiast wypunktowania zastosuj numerowanie oraz wyjustowanie.

- Pływaj tylko w miejscach strzeżonych, czyli tam gdzie jest ratownik WOPR. Bardzo lekkomyślne jest pływanie w miejscach gdzie kąpiel jest zakazana. Informują o tym znaki i tablice. Nie wolno też pływać na odcinkach szlaków żeglugowych oraz w pobliżu urządzeń i budowli wodnych. W przypadku wejścia do niestrzeżonych zbiorników każdorazowo należy sprawdzić głębokość i strukturę dna,
- Przestrzegaj regulamin kąpieliska, na którym przebywasz. Stosuj się do uwag i zaleceń ratownika,
- Nie pływaj w wodzie o temperaturze poniżej 14 stopni (optymalna temperatura 22-25 stopni),
- Nie pływaj w czasie burzy, mgły, (kiedy widoczność jest poniżej 50m), gdy wieje porywisty wiatr,
- Nie skacz rozgrzany do wody. Przed wejściem do wody ochlap nią klatkę piersiową, szyję, krocze i nogi - unikniesz wstrząsu termicznego, którego nasz organizm bardzo nie lubi,
- Nie pływaj w miejscach gdzie jest dużo wodorostów lub wiesz, że występują zawirowania wody lub zimne prądy. Pływaj w miejscach dobrze Ci znanych,
- Nie skacz do wody w miejscach nieznanych. Może się to skończyć śmiercią lub kalectwem. Absolutnie zabronione są w takich miejscach skoki "na główkę",
- Nie baw się w przytapianie innych osób korzystających z wody, spychanie do wody z pomostów, z materacy. Zabawy w wodzie powinny być dostosowane do Twoich umiejętności pływackich, wykluczające ryzyko i eskalację niebezpiecznych zachowań (brutalności, agresji, rywalizacji i wygłupów),
- Pamiętaj, że materac dmuchany nie służy do wypływania na głęboką wodę, podobnie jak i nadmuchiwane koło,
- Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu,
- Kąpiąc się na kąpieliskach zwracaj uwagę na osoby obok nas. Może się okazać, że ktoś będzie potrzebował Twojej pomocy. Jeżeli będziesz w stanie mu pomóc to uczyn to, ale w granicach swoich możliwości. Jeżeli nie będziesz się czuł na siłach to zawiadom inne osoby,
- Nie przystępuj do pływania na czczo - wzmożona przemiana materii osłabia Twój organizm,
- Nie pływaj również bezpośrednio po posiłku - zimna woda może doprowadzić do bolesnego skurczu żołądka, co może ponieść za sobą bardzo poważne konsekwencje,

- Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich. Jeżeli chcesz wybrać się na dłuższą trasę pływacką, płyn asekurowany przez łódź lub przynajmniej w towarzystwie jeszcze jednej osoby. Na głowie powinieneś mieć założony czepek abyś był widoczny dla innych w wodzie. Możesz do tego celu użyć bojki na szelkach.
- Po kąpieli nie jest wskazany duży wysiłek fizyczny. Lepiej udać się na spacer a po godzinie można organizować sobie zajęcia bardziej intensywne. Nie przebywaj w wodzie zbyt długo ani też nie wchodź do niej po zbyt krótkiej przerwie,
- Intensywny wysiłek wzmaga łaknienie i dlatego po ukończeniu pływania należy zjeść posiłek. Dzieci powinny coś zjeść obowiązkowo,
- Nie wypływaj za daleko od brzegu po zapadnięciu zmroku. Pływanie po zachodzie słońca jest niebezpieczne,
- Jeśli nie chcesz się przeziębic to po skończonej kąpieli przebierz się w suche ubranie, nie przebywaj w mokrych rzeczach na wietrze - możesz doprowadzić do znacznego oziębienia organizmu.

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

karolkawiak.sosw@wp.pl