

BEZPIECZNI W WODZIE I NAD WODĄ



Redakcja
Magda Thiede
Iwona Poźniak

**Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli
w Słupsku**

BEZPIECZNI W WODZIE I NAD WODĄ

Redakcja

**Magda Thiede
Iwona Poźniak**

**Pomorski Ośrodek Doskonalenia
Nauczycieli w Słupsku**



**Instytucja Samorządu
Województwa Pomorskiego**

Materiał dydaktyczny przygotowany na konferencję Dobre praktyki w kształtowaniu kompetencji kluczowych poprzez edukację morską, podsumowującą realizację projektu „Pomorskie Żagle Wiedzy – wsparcie regionalne”.

© Copyright by Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli
w Słupsku, 2023

Wydawnictwo: Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku

Korekta: Ewa Msiewicz

Grafika i projekt okładki: Dorota Iwanowicz

Skład i łamanie: Dorota Iwanowicz

ISBN 978-83-88926-14-3

SPIS TREŚCI

▪ Wstęp.....	5
▪ Podstawowe pojęcia i przepisy prawa.....	6
▪ Formy rekreacji nad wodą.....	8
▪ Oznakowanie kąpielisk.....	9
▪ Zasady bezpieczeństwa podczas letniego wypoczynku	11
▪ Najczęstsze przyczyny utonięć.....	13
▪ Co robić w razie zagrożenia?.....	15
▪ Sprzęt ratowniczy.....	17
▪ Wywrotka jednostki pływającej.....	18
▪ Savoir vivre wypoczynku nad wodą.....	20
▪ Bezpieczeństwo nad wodą – scenariusz zajęć.....	21
▪ Bibliografia i netografia.....	30

Wstęp

Niewątpliwym walorem województwa pomorskiego jest ogromna liczba jezior i dostęp do Morza Bałtyckiego. Czyni to województwo pomorskie atrakcyjnym pod względem uprawiania sportów wodnych i aktywnego spędzania czasu wolnego nad wodą. Zarówno mieszkańcy, jak i turyści korzystają z możliwości wypoczynku nad jeziorami, rzekami lub morzem i dlatego warto zadbać, by ta forma relaksu i aktywności była bezpieczna.

W 2022 r. w Polsce topiły się 422 osoby, z czego aż 408 takich wypadków zakończyło się śmiercią. Tylko 40 z tak olbrzymiej liczby tonących to kobiety. Większość wypadków wydarzyła się w miejscach niestrzeżonych, lecz niezabronionych do kąpeli.

Statystyki utonięć jednoznacznie świadczą o tym, że konieczna jest profilaktyka i edukacja w zakresie bezpiecznego przebywania nad wodą i korzystania z wodnych atrakcji.

Prezentowane w tej publikacji materiały ułatwią nauczycielom, zarówno klas młodszych, jak i starszych, poprowadzenie aktywnych zajęć z zakresu bezpieczeństwa na wodzie i nad wodą. Tylko systematyczna i rzetelna edukacja może wpłynąć na świadomość zagrożeń, jakie niesie ze sobą obcowanie z wodą. Warto zachęcać dzieci i młodzież do aktywnego wypoczynku i wskazywać możliwości rozwijania pasji związanych z wodą oraz uczyć rozważnego obcowania z żywiołem, jakim niewątpliwie ona jest.

Najważniejsze, by o bezpieczeństwie mówić w ramach profilaktyki, wyprzedzając nieszczęśliwe zdarzenia i wyposażając uczniów w wiedzę i umiejętności niezbędne do zachowania życia i zdrowia nad wodą. W myśl zasady, że lepiej zapobiegać niż leczyć warto zadbać o to przed sezonem letnim, kiedy to nad wodą spędzamy najwięcej czasu.

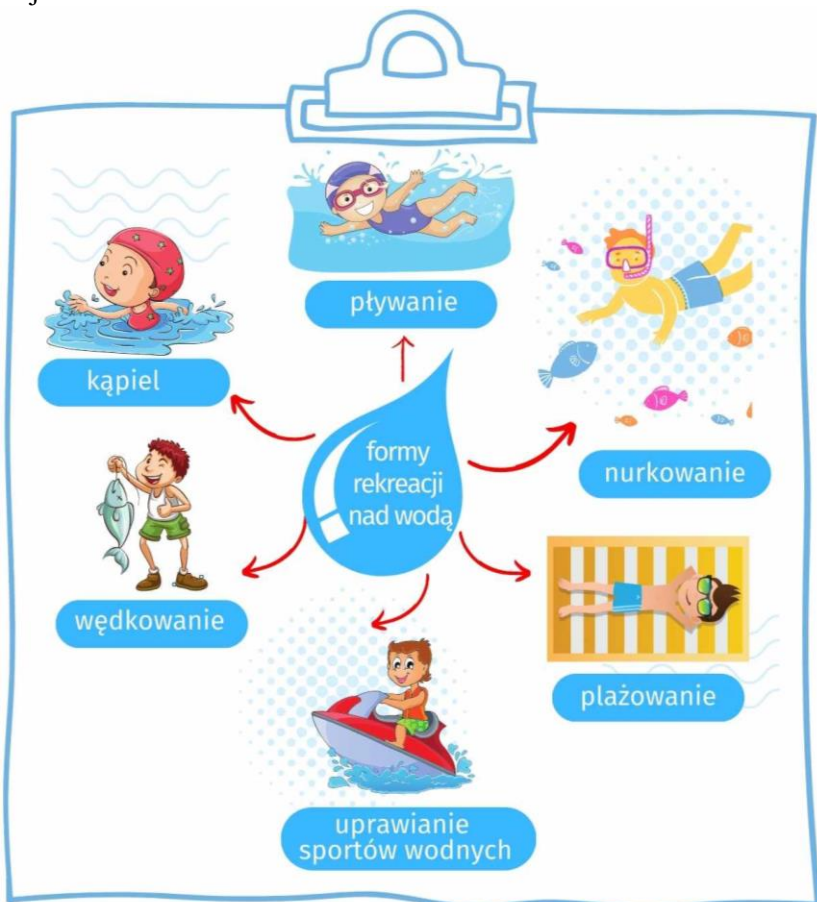
Sposobów na edukację o bezpieczeństwie nad wodą jest wiele. Mogą to być: gry terenowe, warsztaty, pikniki, pokazy. Podczas takich zajęć zadbajmy, aby uwzględnić różne aspekty związane z bezpieczeństwem, począwszy od prewencji, po skuteczne metody wezwania pomocy i udzielania pomocy przedmedycznej w razie wypadku.

Podstawowe pojęcia i przepisy prawa

- **KĄPIELISKO** – w rozumieniu art. 9 ust. 1 pkt 5a ustawy z dnia 18 lipca 2001 r. – Prawo wodne; „rozumie się przez to wyznaczony uchwałą rady gminy, wydzielony i oznakowany fragment wód powierzchniowych, wykorzystywany przez dużą liczbę osób kąpiących się, określoną w uchwale rady gminy w sprawie wykazu kąpielisk, pod warunkiem że w stosunku do tego kąpieliska nie wydano stałego zakazu kąpeli; kąpieliskiem nie jest: basen pływacki, basen uzdrowiskowy, zamknięty zbiornik wodny podlegający oczyszczaniu lub wykorzystywaniu w celach terapeutycznych, sztuczny, zamknięty zbiornik wodny, oddzielony od wód powierzchniowych i wód podziemnych”.
- **MIEJSCE WYKORZYSTYWANE DO KĄPIELI** – o którym mowa w art. 9 ust. 1 pkt 5c ustawy z dnia 18 lipca 2001 r. – Prawo wodne; „rozumie się przez to wydzielony i oznakowany fragment wód powierzchniowych, niebędący kąpieliskiem i wykorzystywany do kąpeli”.
- **RATOWNICTWO WODNE** – rozumie się przez to prowadzenie działań ratowniczych, polegających w szczególności na organizowaniu i udzielaniu pomocy osobom, które uległy wypadkowi lub są narażone na niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia na obszarze wodnym.
- **RATOWNIK WODNY** – rozumie się przez to osobę posiadającą wiedzę i umiejętności z zakresu ratownictwa i technik pływackich oraz inne kwalifikacje przydatne w ratownictwie wodnym i spełniającą wymagania określone w art. 13 ust. 1 ustawy z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym (Dz. U. Nr 191, poz. 1410, z późn. zm.), zatrudnioną lub pełniącą służbę w podmiocie uprawnionym do wykonywania ratownictwa wodnego lub będącą członkiem tego podmiotu.
- **WYPADEK** – rozumie się przez to nagłe zdarzenie wywołane przyczyną zewnętrzną, które wystąpiło podczas pływania, kąpania, uprawiania sportu lub rekreacji na obszarach wodnych, którego następstwem może być naruszenie czynności narządu ciała lub rozstrój zdrowia.

Formy rekreacji nad wodą

Wypoczynek i rekreacja nad wodą od wieków miały wielu zwolenników. Stawy, jeziora, rzeki, morza i oceany przyciągają miłośników różnych aktywności wodnych i nadwodnych. Każdy – niezależnie od wieku – nad wodą znajdzie formę wypoczynku właściwą dla siebie. Plażowanie, spacerowanie, wędkarstwo, kąpiele, nurkowanie, rejsy wycieczkowe, a także mnogość sportów wodnych, które można uprawiać na różnych akwenach, zachęca do zainteresowania się tą formą rekreacji i rozwijania swoich pasji.



Oznakowanie kąpieliska

Gdy wybieramy miejsce wypoczynku i rekreacji nad wodą, warto zwrócić uwagę na to, czy plaża jest strzeżona przez ratowników oraz czy są na niej znaki, flagi czy inne informacje, które ograniczają korzystanie z tego miejsca. Najlepiej wybierać kąpieliska strzeżone, gdzie zawsze możemy liczyć na opiekę, baczny nadzór i pomoc ratownika. Trzeba oczywiście zawsze pamiętać, że żaden ratownik nie uchroni nas tak dobrze, jak własna rozważa, znajomość zasad bezpieczeństwa i bezwzględne ich stosowanie nad wodą. Warto też umieć odczytywać znaczenie znaków zakazu, ostrzegawczych i informacyjnych, umieszczonych w okolicach akwenów wodnych.





ZNAKI ZAKAZU

wskazują rodzaj zakazu i określają jego przyczynę



kąpiel
zabroniona



skakanie do wody
zabronione



kąpiel zabroniona
hodowla ryb



kąpiel zabroniona
woda pitna



kąpiel zabroniona
woda skażona



kąpiel zabroniona
spiętrzenie wody



kąpiel zabroniona
most



kąpiel zabroniona
szlak żeglowny



strefa ciszy

ZNAKI NAKAZU



nakaz zakładania
kamizelek
ratunkowych



nakaz ustawicznego
nadzoru nad dziećmi



Zasady bezpieczeństwa podczas letniego wypoczynku nad wodą

Każda aktywność na wodzie i nad wodą wymaga zachowania zasad bezpieczeństwa, by wypoczynek czy pasja związana z wodą były bezpieczne, dawały radość, zadowolenie, satysfakcję i nie przyczyniły się do stworzenia zagrożenia zdrowia i życia. Zawsze trzeba pamiętać, że woda to żywioł, do którego trzeba mieć respekt, gdyż w przeciwnym wypadku można ponieść poważne konsekwencje brawury lub niefrasobliwości dotyczącej różnych aktywności nad wodą, narazić bezpieczeństwo nie tylko swoje, ale i innych.



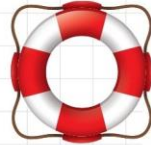
OGÓLNE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA NA WODZIE I NAD WODĄ

- 1** Kąpiemy się tylko w miejscach wyznaczonych i strzeżonych
- 2** Przestrzegamy zakazów kąpieli
- 3** Często schładzamy ciało podczas zabawy na plaży
- 4** Stosujemy się do regulaminu kąpieliska
- 5** Pamiętajmy, że dmuchane materace, koła i inne zabawki nie gwarantują bezpieczeństwa
- 6** Używamy środków asekuracyjnych podczas uprawiania sportów wodnych
- 7** Gdy wchodzimy do wody musi obserwować nas z brzegu inna osoba
- 8** Zanim wskoczysz do wody, upewnij się, że wybrane miejsce jest wystarczająco głębokie





KIEDY NIE NALEŻY WCHODZIĆ DO WODY



- 1 Gdy wywieszona jest czerwona flaga
- 2 Gdy jesteś zmęczony lub źle się czujesz
- 3 Gdy jest Ci zimno
- 4 Po dłuższym przebywaniu na słońcu
- 5 Po zjedzeniu obfitego posiłku lub gdy jesteś głodny
- 6 Kiedy woda ma temperaturę poniżej 14 stopni
- 7 Po zmroku lub późnym wieczorem
- 8 Gdy nadchodzi burza
- 9 Gdy fala przekracza 70 cm
- 10 Gdy występują silne prądy
- 11 Po spożyciu alkoholu

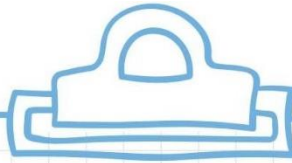


Najczęstsze przyczyny utonięć

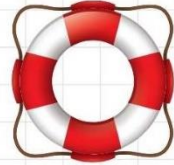
Najchętniej nad wodą wypoczywamy latem, ale i zimą ciągnie nas nad jeziora, zwłaszcza, gdy pokrywają się one lodem. Ważne, by bez względu na porę roku mieć świadomość, że woda to groźny żywioł i zlekceważenie go może skończyć się tragedią. Każdego roku kilkaset osób nie wraca z wakacji, czy zimowych zabaw na niewystarczająco grubym lodzie, a statystyki utonięć przerażają. Większość utonięć zdarza się przez spożywanie alkoholu nad wodą, nierozwagę, głupotę, brak zachowania podstawowych zasad bezpieczeństwa.

Według policyjnych statystyk w 2022 r. utonęło 419 osób, a najczęstszymi okolicznościami tych tragicznych zdarzeń były: kąpiele pod wpływem alkoholu, kąpiele w miejscu niestrzeżonym, lecz nie zabronionym, nieostrożność w czasie przebywania nad wodą, nieostrożność w czasie łowienia ryb, kąpiel w miejscu zabronionym.

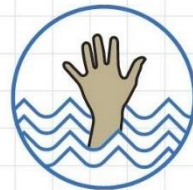




NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY UTONIĘĆ



- 1 Lekkoomyślność
- 2 Przekraczanie własnych sił i umiejętności
- 3 Brawura
- 4 Skoki do nieznannej wody
- 5 Alkohol i inne odurzające substancje
- 6 Przykurcze
- 7 Wstrząsy termiczne
- 8 Urazy



Co robić w razie zagrożenia?

Gdy znajdziesz się w tarapatach...

Zapamiętaj kilka ważnych rad podczas zabawy w wodzie:

- podczas zachłyśnięcia, weź głęboki oddech i staraj się odkaslnąć;
- gdy złapie cię skurcz, postaraj się napiąć skurczony mięsień;
- gdy jesteś zmęczony i nie masz siły dalej płynąć, połóż się na plecach, aby odpocząć.

We wszystkich wymienionych sytuacjach przede wszystkim

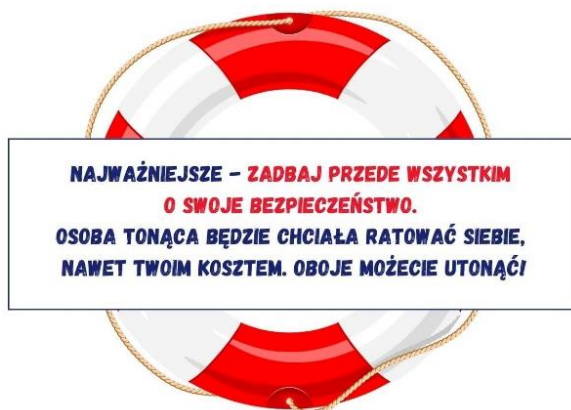
→ zachowaj spokój!

→ nie wpadaj w panikę!

Gdy pomoc potrzebna jest tonącemu...

Zapamiętaj kilka ważnych rad, gdy udzielasz pomocy osobie tonącej:

- wezwij pomoc telefonicznie lub wołając kogoś;
- rzuć tonącemu coś pływającego, co pomoże utrzymać mu się na powierzchni;
- spróbuj podać tonącemu gałąź lub inny przedmiot do chwycenia;
- wszelkimi sposobami daj znać innym plażującym o zaistniałej sytuacji – szukaj wsparcia w udzielaniu pomocy.





SPOSOBY WZYWANIA POMOCY



1 Podnoszenie i opuszczanie
obu ramion wyprostowanych
w bok

2 Zadzwonienie
na numer alarmowy 112
lub WOPR 601 100 100



3 Nadawanie sygnału SOS

((SOS))

4 Powtarzanie długich
dźwięków np. gwizdkiem
od kamizelki



5 Zataczanie kręgów światłem



Sprzęt ratowniczy

Akcje ratownicze przeprowadzane w wodzie należą do jednych z najtrudniejszych. Aby były skuteczne, potrzebny jest specjalistyczny sprzęt. Służby ratownictwa wodnego dysponują szeroką gamą akcesoriów, które pomagają ratować życie osób wypoczywających i pracujących nad wodą. Są to między innymi: koła ratunkowe, skafandry, kaski ochronne, rzutki bojki i psy ratownicze oraz wiele innych.



boja ratownicza



koło ratunkowe



rzutka ratownicza



kamizelka
asekuracyjna



kamizelka
ratunkowa



podkowa
z pławką



pas ratowniczy
"węgorz"



kołowrót



zestaw ratownictwa
medycznego



deska AQUA-
BOARD + pasy



ponton RIB



kask
do ratownictwa
wodnego

Wywrotka jednostki pływającej

Kiedy twoja jednostka pływająca zaczyna tonąć:

1. Przelicz członków załogi.
2. Rozdaj środki ratunkowe.
3. Rozpocznij wzywanie pomocy.
4. Jeśli znajdziesz się w wodzie, twoja jednostka pływająca zatonała, a wiatr jest silny – nie pływaj do najbliższego brzegu tylko do nawietrznego.
5. Jeśli musisz zostać długo w wodzie, staraj się nie tracić sił, przybierając pozycję HELP*.
6. Jeśli jesteś w większym gronie należy przybrać pozycję CLINCH**, w której załoga przebywa razem i ogrzewa się.



*Pozycja HELP jest jednoosobowa i polega na złączeniu i podkurczeniu nóg do brzucha. Ręce powinny być skrzyżowane na klatce piersiowej z łokciami przy ciele.



**Pozycja CLINCH to grupowe ułożenie, w którym członkowie załogi obejmują się ramionami oraz splecają nogi, w środku powinna znajdować się osoba najbardziej wychłodzona.

Źródło: <https://puntovita.pl/wywrotka-jachtu/>

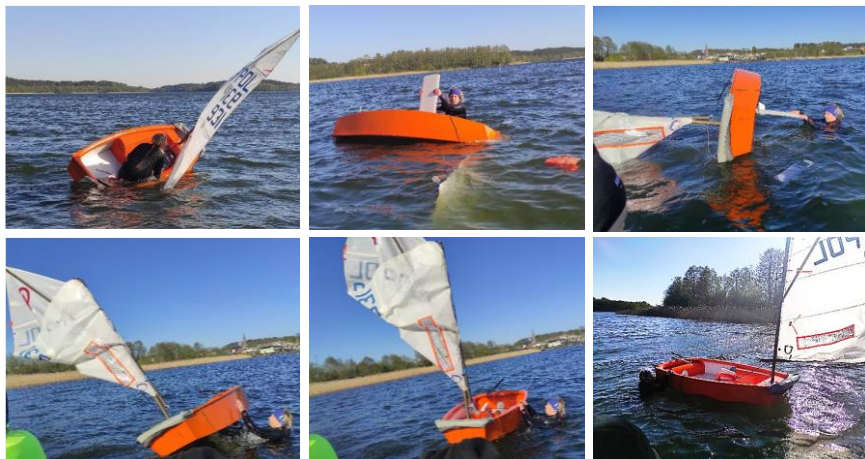
Źródło grafiki: <https://www.marineinsight.com/>

Wywrotka Optimista

Kiedy pływamy Optimistem, trzeba być gotowym na różne sytuacje. Wywrotka jachtu jest jedną z nich. Warto znać kilka zasad, które pomogą w pomyślnym wyjściu z takiej opresji. Ćwiczenie stawiania łódki po wywrotce na pewno przyczyni się do tego, że młodzi żeglarze będą się czuli na wodzie pewniej i nie stracą zapału do rozwijania swoich pasji.

Kiedy twój Optimist wywróci się, a ty znajdziesz się w wodzie:

1. Podpłyn do łódki.
2. Oprzyj się stopami o burtę i złap oburącz za miecz.
3. Odchyl się mocno w tył – łódka zacznie się powoli podnosić (powinieneś po chwili zobaczyć na wodzie żagiel).
4. Wejdz na miecz i ciągnij łódkę do siebie przechylając ciało jak najmocniej do tyłu – żagiel zacznie się wynurzać z wody i podnosić.
5. Gdy wyprostujesz łódkę, wejdz do niej jak najszybciej.
6. Odepnij szoty.
7. Wylej wodę z jachtu za pomocą na przykład gąbki, kubka lub innego przedmiotu.
8. Ocaliłeś swoją jednostkę.



Świetnie wykonałeś swoje zadanie – brawo 😊



SAVOIR VIVRE NAD WODĄ

- 1 Nie biegaj ani nie chodź energicznie w pobliżu koców i ręczników, na których leżą inni plażowicze.
- 2 Otrzepując z piasku twój koc lub ręcznik, uważaj na sąsiadów. Staraj się robić to tak, aby nikogo nie zasypać.
- 3 Nie słuchaj głośno muzyki. Tobie może odpowiadać taki styl spędzania czasu na plaży, a innym (którzy pragną spokoju) – po prostu przeszkadzać.
- 4 Nie rozmawiaj głośno przez telefon komórkowy. Zakłócasz w ten sposób spokój tym, którzy na plaży szukają ciszy i relaksu.
- 5 Nie krzycz, nie nawołuj i nie wzywaj na cały głos osób z rodziny czy przyjaciół. Nie koncentruj uwagi plażowiczów na sobie.
- 6 Pływając tam, gdzie w pobliżu znajdują się obce osoby, pamiętaj również o ich komforcie.
- 7 Zrezygnuj z udziału w grach zespołowych z piłką – jeżeli w pobliżu plażują inne osoby, którym owa piłka może spaść na głowę.
- 8 Nie epatuj golizną tam, gdzie nie jest to wskazane. Na naturyzm jest miejsce na plażach dla nudystów, a nie na tych tradycyjnych i publicznych, na które przychodzą rodziny z dziećmi.
- 9 Pamiętaj o estetyce: odpowiednim strojem plażowym są kostiumy i kąpielówki, a nie bielizna.



Źródło: <http://koneserzy.pl/>

Bezpieczeństwo nad wodą – scenariusz zajęć

Temat: Bezpieczny wypoczynek letni nad wodą

Cele:

1. Poznanie zasad bezpiecznego zachowania w wodzie i nad wodą.
2. Wymiana doświadczeń uczniów na temat wiedzy o bezpieczeństwie nad wodą.
3. Kształtowanie nawyków sprzyjających bezpiecznemu wypoczynkowi nad wodą.
4. Nauka i doskonalenie umiejętności udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.
5. Poznanie znaków dotyczących bezpieczeństwa nad wodą i w wodzie.
6. Rozwijanie zainteresowań sportami wodnymi.
7. Realizowanie działań Pomorskiego Programu Edukacji Morskiej.

Metody pracy:

- podające
- burza mózgów
- poszukujące
- nauka przez zabawę – metoda dywergencyjna
- gry dydaktyczne
- mapa mentalna

Formy pracy:

- indywidualna
- grupowa
- zbiorowa

Środki pracy:

- gra Bingo
- karty pracy
- ćwiczenia interaktywne na platformie Wordwall
- środki asekuracyjne
- film

Przebieg zajęć:

1. Powitanie uczniów. Wskazanie celu lekcji. Wstępne omówienie zasad bezpiecznego wypoczynku nad wodą.
2. Rozmowa o tym, kto w jaki sposób spędza wakacje.
3. Każdy uczeń wybiera jedną kartę przedstawiającą aktywność związaną z rekreacją nad wodą i przykleja ją na tablicy. Omówienie aktywności przedstawionych na kartach przez uczniów i nauczyciela, z uwzględnieniem aspektów bezpieczeństwa (załącznik nr 1).
4. „Wakacyjne Bingo” (załącznik nr 2). Uczniowie otrzymują wydrukowane karty „Bingo” i ruszają po klasie, wpisując pod aktywnościami imiona dzieci, które podczas wakacji uprawiały daną aktywność.
5. Wskazanie zagrożeń, które mogą wystąpić podczas wypoczynku nad wodą. Wyświetlenie filmiku dotyczącego niebezpieczeństwa.

Dostęp do filmiku:

<https://www.youtube.com/watch?v=5B-n2I4O7zA>



6. Omówienie zasad bezpieczeństwa podczas wypoczynku oraz znaczenia znaków znajdujących się na kąpieliskach (załącznik nr 3).
7. Gry na portalu Wordwall – rozpoznawanie znaków związanych z zagrożeniami i bezpieczeństwem nad wodą:

GRA 1



GRA 2



8. Omówienie zasad używania środków asekuracyjnych. Prezentacja kamizelki asekuracyjnej i ratunkowej. Ćwiczenie zakładania kamizelki.
9. Omówienie i utrwalenie zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej: układanie w pozycji bocznej ustalonej, sprawdzanie czynności życiowych, resuscytacja. Wypełnienie karty pracy (załącznik nr 4).
10. Podsumowanie – gry dydaktyczne, karty pracy: załączniki nr: 5, 6, 7, 8, 9, 10.

Załącznik nr 1





Załącznik nr 2

BINGO!

WAKACYJNE



A small, green island with a brown trunk and a green palm tree, floating in blue water.	A yellow kayak with a blue interior and a black paddle resting across it.	A person with brown hair, wearing a blue swimsuit, goggles, and a snorkel, swimming underwater with bubbles.
A pair of blue sunglasses with a black strap.	A colorful beach ball with segments in pink, yellow, green, and blue.	A person sitting on a blue and white striped beach chair under a yellow and blue striped umbrella.

RCB | Rządowe Centrum Bezpieczeństwa

Bądź bezpieczny nad wodą

	Nigdy nie wchodzić do wody po alkoholu i środkach odurzających		Nie wbiegać do wody rozgrzanym
	Nie skaczą do wody w nieznanych miejscach		Nie wypływać na materacu daleko od brzegu
	Pływać tylko w miejscach do tego wyznaczonych		Nie pływać bezpośrednio po posiłku
	Stosuj się do poleceń ratownika		Założ kapok na łódce, kajaku i rowerze wodnym

Telefon alarmowy **112**

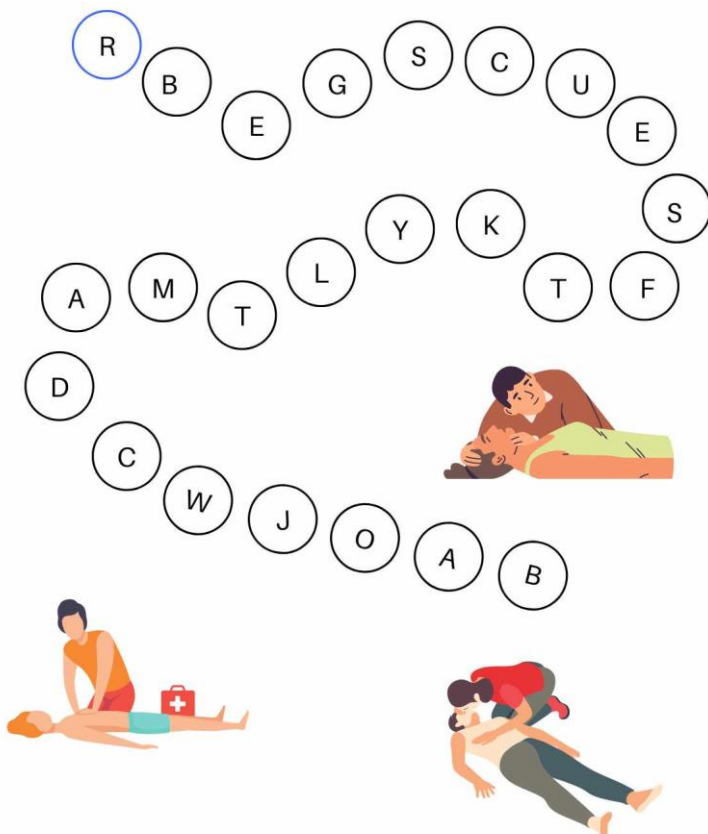
rcb.gov.pl

Imię ucznia: _____

RATOWNICTWO

Czy wiesz jak inaczej nazywamy sztuczne oddychanie?

Dowiedz się tego odczytując co drugą literę



Wpisz odpowiedź:

Załącznik nr 5

Imię ucznia: _____

BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ

Oto przedmioty, które sprawią, że twój wypoczynek nad wodą będzie bezpieczny. Dopasuj podpis do rysunku

bojka ratownicza
krem przeciwstłoneczny
woda do picia
koło ratunkowe
dmuchaniec
kapelusz

kamizelka ratunkowa
okulary przeciwstłoneczne
prognoza pogody
rzutka
ratownik
apteczka



Załącznik nr 6

Imię ucznia: _____

BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ

Pokoloruj na obrazku to, co zapewnia bezpieczeństwo nad wodą



Zalcznik nr 7

Imię ucznia: _____

BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ

Rozpoznaj znaki

	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	kąpiel zabroniona - woda pitna
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	kąpiel zabroniona - hodowla ryb
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	kąpiel zabroniona - szlak żeglowny
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	skakanie do wody zabronione
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	kąpiel zabroniona - spiętrzenie wody
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	kąpiel zabroniona - woda skażona
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	kąpiel zabroniona
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	strefa ciszy
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	kąpiel zabroniona - most



Zalcznik nr 8

Gra Memory



		
 <p>kamizelka asekuracyjna</p>	 <p>kamizelka ratunkowa</p>	 <p>koto ratunkowe</p>
		
 <p>ratownik</p>	 <p>bojka ratownicza</p>	 <p>pas ratowniczy</p>

 <p>984 NUMER ALARMOWY</p> <p>NUMERY RATUNKOWE NAD WODĄ 601 100 100 oraz 984</p>		
 <p>984 NUMER ALARMOWY</p> <p>NUMERY RATUNKOWE NAD WODĄ 601 100 100 oraz 984</p> <p>numer alarmowy</p>	 <p>krem przeciwśoneczny</p>	 <p>czapka z daszkiem</p>
		
 <p>okulary</p>	 <p>zakaz kąpieli</p>	 <p>zakaz skoków do wody</p>

		
 gwizdek ratowniczy	 szalupa ratunkowa	 węzł ratunkowy
		
 kąpiel dozwolona	 kąpiel zabroniona	 Morska Służba Poszukiwania i Ratownictwa

Załącznik nr 9

Imię ucznia: _____

BEZPIECZEŃSTWO NAD WODĄ

Znajdź słowa związane z bezpieczeństwem nad wodą

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1. ratownik | 6. bojka ratownicza |
| 2. koło ratunkowe | 7. kamizelka ratunkowa |
| 3. plaża strzeżona | 8. gwizdek ratownika |
| 4. biała flaga | 9. numer alarmowy |
| 5. czerwona flaga | 10. węzeł ratowniczy |



Zalcznik nr 10

Imię ucznia:

GRA Z SZYFREM

Odczytaj zaszyfrowane hasło:

**A1, F5, A3, K1, F2, H9, E9, G2, A9, F3, J6, E3, I5, K9, H8, H4,
J6, J7, A10, G5, H9, D3, A7, C9, J6, E9, G6, D7, F7, I10**

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
1	W	O	D	Ó	W	D	I	O	Ę	C	A
2	C	L	O	Z	W	T	Y	M	R	Z	D
3	D	I	A	S	Ł	I	K	P	K	G	C
4	R	M	O	F	P	N	G	H	J	G	M
5	A	S	D	F	G	O	J	K	Z	F	Z
6	L	Z	X	N	C	V	N	M	W	O	R
7	T	U	I	O	P	Ś	R	S	D	W	F
8	G	E	H	J	K	L	Z	C	B	N	M
9	W	E	R	T	Ż	U	I	O	E	P	A
10	A	D	F	G	H	J	K	L	Ć	Z	C



Bibliografia i netografia

Bibliografia:

1. Dąbrowski W.R., Poradnik nauczyciela żeglarstwa, 2010, Wyd. Wingert.
2. Glatzel P., Żeglarstwo motorowodne dla zaawansowanych. Podręcznik, 2018, Wyd. Almapress.
3. Skalski D., Zbiór podstawowych przepisów dotyczących bezpieczeństwa nad wodą, Skarszewy 1999, Wyd. Bernardinum.
4. Skalski D., Bezpieczne wakacje dzieci i młodzieży, Pelplin 2003, Wyd. Bernardinum.
5. Góra D., WOPR. Życiu na ratunek, Warszawa 2022, Wyd. Muza S.A.
6. Czarnomska M., Michalak T., Żeglarz jachtowy. Podręcznik, Warszawa 2021, Wyd. Nautica.

Netografia:

1. Patent na bezpieczne wakacje! – Główny Inspektorat Sanitarny – Portal Gov.pl; <https://www.gov.pl/web/gis/patent-na-bezpieczne-wakacje> [dostęp: 17.07.2023]
2. Bezpieczne wakacje – Rządowe Centrum Bezpieczeństwa – Portal Gov.pl; <https://www.gov.pl/web/rcb/bezpieczne-wakacje> [dostęp: 17.07.2023]
3. Utonięcia – Statystyka – Portal polskiej Policji; <https://statystyka.policja.pl/st/wybrane-statystyki/utonięcia> [dostęp: 17.07.2023]
4. Mazurskie Ochornicze Pogotowie Ratunkowe; <https://mopr.com.pl/> [dostęp: 17.07.2023]
5. Bezpieczna kąpiel – jak zachować się na basenie, <https://www.c-and-a.com/pl/pl/shop/bezpieczna-kąpiel-na-basenie>, [dostęp: 17.07.2023]

NOTATKI

Bezpiecznie nad wodą

Wolno za żabką płynąć żabką,
stawać okoniem przed okoniem,
cofać się rakiem na widok raka
i za szczupakiem dać szczupaka!

Nie wolno skakać w nieznaną wodę,
by nie uderzyć głową w przeszkodę.

Jak nie postuchasz, to każdy powie:

– Popatrzcie – głupi! Upadł na głowę!

Wie o tym każde dziecko w przedszkolu,

nie wolno pływać po alkoholu

ani też tam, gdzie znosi prąd,

bo trudno potem wyjść na ląd!

Nie wolno szybko do wody wchodzić,

żeby się raptem nie wychłodzić.

Do wody wchodzić wolno wolno!

I jeszcze ważne dwie przestrogi!

Nie wolno pływać w żadnej łodzi,

jeśli na sobie nie masz kapoka.

Kapok nad wodą to opoka!

A gdy ktoś tonie, to nie skacz doń,

bo cię pociągnie za sobą w toń!

Wołaj na pomoc lub dzwoń raz dwa

pod numer 112 (jeden jeden dwa)!

Wiersz ze strony: <https://dorastajznami.org/materialy-dla-prasy/>

ISBN 978-83-88926-14-3



9 788388 926143

