

**Najważniejsze wskazówki dot. bezpieczeństwa nad wodą:**

1. Korzystaj z kąpielni i pływaj jedynie w miejscach, gdzie jest to dozwolone i gdzie prowadzony jest nadzór ratowniczy przez wykwalifikowanych ratowników.  
*Jeżeli nie wiesz, gdzie jest takie kąpielisko – zapytaj o to w swojej gminie.*
2. Jeżeli nie potrafisz pływać, lub pływasz słabo – nie wchodź do wody głębiej niż do kolan.  
*W otwartych akwenach dno jest nierówne i mogą występować zagłębienia i uskoki, przez co można stracić kontakt z gruntem.*
3. Alkohol i pływanie nie idą w parze. Wchodzenie do wody po spożyciu alkoholu grozi śmiercią.  
*Alkohol redukuje umiejętności pływackie i zwiększa ryzyko kłopotów zdrowotnych.*
4. Jeżeli wywieszona jest czerwona flaga – obowiązuje zakaz kąpielni i pływania.  
*Czerwona flaga sygnalizuje niebezpieczne warunki pływackie – na przykład silne prądy, wiry lub zanieczyszczenia.*
5. Słuchaj poleceń ratowników z jednostek Reddingsbrigade/Lifeguards  
*Ratownicy są dla Twojego bezpieczeństwa i nie wydają poleceń bez powodu.  
W każdej chwili możesz zapytać ich o to, gdzie i jak najbezpieczniej korzystać z wody.*
6. Jeżeli jesteś nad wodą z małymi dziećmi, nie spuszczaaj ich z oka. W wodzie nie pozwalaj im się oddalić od siebie dalej niż na odległość ręki.  
*Dzieci w mgnieniu oka potrafią zniknąć a w wodzie są od Ciebie całkowicie zależne. Nie wiesz gdzie jest Twoje dziecko? Natychmiast powiadom ratowników z Reddingsbrigade lub zadzwoń pod 112 po pomoc. Powiedz, gdzie widziałeś swojej dziecko po raz ostatni.*

**Aby uzyskać więcej informacji możesz skontaktować się z:**

Reddingsbrigade Nederland (KNBRD)

Tel. 0255 – 545858

[www.reddingsbrigade.nl](http://www.reddingsbrigade.nl)

Ambasada Rzeczypospolitej Polskiej w Królestwie Niderlandów

Tel. 070 – 7990100

<http://www.haga.msz.gov.pl/>