

Zasady bezpiecznej kąpieli i rodzaje kart pływackich – najważniejsze informacje



Pływanie to coś więcej niż tylko wspaniały sport wytrzymałościowy i rodzaj aktywności rekreacyjnej, to także ważna umiejętność życiowa. Aby zapobiec wypadkom, umiejętności pływackie i przestrzeganie ogólnych zasad kąpieli w różnych akwenach są niezbędne zarówno młodym, jak i starszym osobom. Kluczowym działaniem jest od najmłodszych lat osvajanie dzieci z wodą oraz zachęcanie ich do kursów nauki pływania.

Poniżej przedstawiamy najważniejsze zasady bezpiecznego pływania oraz rodzaje kart pływackich.

Zasady bezpiecznej kąpieli



Zawsze miej na uwadze bezpieczeństwo, zarówno własne, jak i towarzyszy kąpieli. Stosowanie się do poniższych zaleceń WOPR-u i policji pozwoli uniknąć wielu nieprzyjemnych i niebezpiecznych sytuacji.

- 1 Zadbaj o schłodzenie ciała przed kąpielą. Weź prysznic. Nie kąp się, gdy jesteś w złej kondycji zdrowotnej lub gdy źle się czujesz.
- 2 Nie wchodź do wody z zupełnie pustym lub pełnym żołądkiem.
- 3 Jeśli nie umiesz pływać, zanurzaj się tylko do pasa.
- 4 Nie wszczynaj fałszywych alarmów. Obserwuj otoczenie i udzielaj pomocy innym, kiedy zauważysz, że jej potrzebują.
- 5 Nie przeceniaj swoich sił i umiejętności.
- 6 Zanim wskoczysz do wody, upewnij się, że wybrane miejsce jest wystarczająco głębokie i że nikt się w nim nie znajduje.
- 7 Nie pływaj w pobliżu szlaków żeglugowych oraz urządzeń i budowli wodnych.
- 8 Podczas burzy natychmiast wyjdź z wody i opuść kąpielisko. Poszukaj schronienia wewnątrz bezpiecznego budynku.
- 9 Dbaj o to, by zachować czystość wody i otoczenia. Wyrzucaj śmieci i odpady do kosza.
- 10 Pamiętaj, że dmuchane materace, koła i inne zabawki nie gwarantują bezpieczeństwa w wodzie.



Dzięki kursom pływackim dzieci i młodzież mogą zdobyć nie tylko cenną wiedzę i umiejętności, ale również podejść do egzaminu na kartę pływacką. Poniżej przedstawiamy najważniejsze rodzaje kart pływackich i odpowiednie wymagania, które muszą spełnić egzaminowani:



Karta „Już pływam“

- ✓ wykonanie dowolnego rodzaju skoku do wody
- ✓ przepłynięcie 25 metrów w wodzie stojącej
- ✓ dzieci, które spełnią powyższe wymagania, oprócz karty „Już pływam“, otrzymują kolorową przypinkę z delfinkiem.



Karta pływacka

- ✓ wykonanie skoku do wody z deski lub słupka o wysokości co najmniej 0,7 m
- ✓ przepłynięcie dystansu 200 m dowolnym stylem, w tym co najmniej 50 m na plecach
- ✓ przepłynięcie pod wodą co najmniej 5 m
- ✓ znajomość podstawowych zasad właściwego zachowania się na basenie.



Specjalna karta pływacka – tzw. żółty czepek

- ✓ wykonanie skoku do wody z deski lub słupka o wysokości co najmniej 0,7 m
- ✓ przepłynięcie dystansu 1500 m minimalnie dwoma dowolnymi stylami, w tym co najmniej po 200 m stylem dowolnym i grzbietowym
- ✓ przepłynięcie pod wodą co najmniej 15 m
- ✓ zanurkowanie na głębokość co najmniej 3 m po starcie z powierzchni wody
- ✓ znajomość podstawowych zasad właściwego zachowania się na basenie.

Więcej praktycznych informacji na temat nauki pływania znajdziesz w naszym [przewodniku o bezpiecznych kąpielach](#).