

# Bezpieczeństwo i ochrona środowiska podczas uprawiania sportów wodnych

Aby sporty wodne były przyjemne i bezpieczne należy przestrzegać kilku podstawowych zasad, które uchronią ciebie i pozostałe osoby na akwenie od kontuzji. Dodatkowo warto pamiętać o ekologii i ochronie środowiska naturalnego. Przeczytaj nasz poradnik i poznaj właściwy sposób zachowania na łonie natury.

## Zasady bezpieczeństwa

Już podczas planowania wyprawy należy zwrócić uwagę na pewne istotne szczegóły, mające wpływ na bezpieczeństwo twoje i twojego otoczenia. Aby móc bezstresowo wypoczywać nad jeziorem, pamiętaj o przestrzeganiu tych reguł:

### Planowanie

- ✓ Skrupulatnie zaplanuj swoją wyprawę przed wyruszeniem w trasę.
- ✓ Zdobądź dokładne informacje na temat akwenów, po których zamierzasz pływać.
- ✓ Przed wyprawą sprawdź stan łodzi lub deski do pływania oraz całego pozostałego sprzętu.
- ✓ Zakładaj kapok i postaraj się mieć je też dla pozostałych uczestników wyprawy.

### Zachowanie na wodzie

- ✓ Pływając zważ na innych użytkowników akwenu.
- ✓ Zachowaj odpowiedni odstęp od pozostałych osób.
- ✓ Zwróć uwagę na oznaczenia w postaci boi i znaków informacyjnych.
- ✓ Unikaj miejsc odgradzonych lub uznawanych za niebezpieczne.
- ✓ W sytuacji zagrożenia życia, postaraj się zwrócić na siebie uwagę innych poprzez głośne nawoływanie i machanie obiema rękami.

### Zasady pierwszeństwa

- ✓ Łodzie komercyjne mają zawsze pierwszeństwo przed innymi.
- ✓ Generalna zasada sportów wodnych głosi: siła wiatru ma pierwszeństwo przed siłą mięśni, a ta przed napędem motorowym.
- ✓ Na wodzie panuje zasada prawej ręki (pierwszeństwo mają osoby i łodzie nadpływające z prawej strony).
- ✓ Będąc na kursie kolizyjnym, staraj się zawsze w ramach możliwości odbijać w prawo.
- ✓ Zachowuj odpowiedni dystans podczas wyprzedzania lub wymijania.
- ✓ Nie zapominaj o tym, że nie tylko samochody, ale także statki i łodzie mają tak zwany martwy punkt.

## Ochrona środowiska a sporty wodne

Aby zachować dobry stan środowiska naturalnego naszych akwenów, podczas uprawiania sportów wodnych zwróć uwagę na kilka elementarnych zasad:

### Przygotowanie

- ✓ Zdobądź informacje na temat zasad obowiązujących na danym akwenu.
- ✓ Weź ze sobą worek na śmieci i przed opuszczeniem danego miejsca spakuj odpadki – nie zostawiaj ich na łonie natury.
- ✓ Postaraj się unikać plastiku. Noś ze sobą butelki wielorazowego użytku i pojemniki na żywność.
- ✓ Zwróć uwagę na proces wytwarzania produktów, które kupujesz. Zabieraj w podróż rzeczy, które powstały sposobem ekologicznym.
- ✓ Używaj kremów do opalania niezawierających mikroplastiku.
- ✓ Staraj się naprawiać swoje rzeczy, gdy się zepsują, a nie kupować nowe.

### Zachowanie podczas pływania

- ✓ Zachowaj duży odstęp od zwierząt i rzadkich roślin (co najmniej 30 – 50 m).
- ✓ Nie dokarmiaj zwierząt.
- ✓ Szanuj środowisko naturalne i nie zachowuj się zbyt głośno.
- ✓ Będąc na łodzi, staraj się nie zbliżać za bardzo do zarośli i terenów bagiennych.
- ✓ Nie wpływaj w wodzie na piasek, żwir i bagna.
- ✓ Unikaj płytkich wód i staraj się nie pływać w takich miejscach.
- ✓ Wchodź do wody i wychodź z niej tylko w wyznaczonych do tego miejscach.
- ✓ Nie dopuść, aby olej lub inny smar dostał się do akwenu.
- ✓ Jeśli chcesz podczas pływania motorówką odpocząć gdzieś na środku jeziora, to pamiętaj, aby wyłączyć silnik.

Więcej informacji na temat **sportów wodnych** znajdziesz w naszym obszernym poradniku dotyczącym dyscyplin uprawianych na różnych akwenach.