

Do "żelaznych" zasad bezpiecznego wypoczynku nad wodą należą następujące reguły:

- Nigdy nie wolno skakać do nieznannej wody, ponieważ nie wiadomo czego możemy się spodziewać pod jej lustrem,
- Nie wolno wchodzić do wody w miejscach niebezpiecznych, tam gdzie według naszego rozeznania znajdują się na przykład: wiry, wodorosty, zimne prądy itp., gdyż możemy przecenić swoje siły sądząc, że jesteśmy doskonałymi pływakami i sobie poradzimy,
- Szczególnie zainteresujemy się bezpieczeństwem dzieci przebywających nad wodą i w jej pobliżu. W takich okolicznościach nigdy nie spuszczaamy ich "z oka",
- Nigdy nie wszczynajmy fałszywych alarmów,
- Nie popychajmy do wody osób, które się tego niespodziewaną,
- Nie biegajmy po pomostach, gdyż możemy potrącić znajdujące się tam osoby, oraz sami narażamy się na uszkodzenia ciała przy upadku,
- Pamiętaj, że najbezpieczniejsza jest kąpiel w miejscach odpowiednio zorganizowanych i oznakowanych, będących pod nadzorem ratowników,
- Zawsze stosuj się do regulaminu kąpieliska i poleceń ratowników, opiekuna obiektu czy policjantów

Korzystając ze sprzętu pływającego pamiętajmy:

- Zawsze uważajmy gdzie stoimy, np. stojąc nad rzeką w miejscu, gdzie zmienia ona kierunek płynięcia znajdujemy się w miejscu najniebezpieczniejszym, gdyż to tu podmywa ona brzegi i wybiera piasek z dna czyniąc tym samym miejscem najgłębszym,
- Wypływając łódką, kajakiem, rowerem wodnym lub żaglówką sprawdźmy ich ogólny stan techniczny, np.: czy w środku nie ma wody, dziur i połamanych elementów kadłuba, czy sprawne są wiosła, żagle i inny osprzęt?
- Upewnijmy się czy jest na wyposażeniu sprawny sprzęt ratunkowy taki jak: koło i kamizelki ratunkowe. Sprawdźmy, czy kamizelka ratunkowa zgodnie z adnotacją wagową zamieszczoną na niej odpowiada naszej wadze, czy osoby, które zabieramy na pokład potrafią pływać? – W przeciwnym razie **OBOWIĄZKOWO** powinny one zapiąć na sobie kamizelki ratunkowe!
- Przed wypłynięciem poinformujmy najbliższych lub znajomych dokąd, z kim i jakim sprzętem wypływamy oraz o przewidywanej porze powrotu,
- Zabierzmy ze sobą telefon komórkowy z naładowaną baterią, zabezpieczony w wodoszczelnym i pływającym futerale oraz gwizdek, za pomocą którego wezwiemy pomoc gdy będzie potrzebna; miejmy go stale przy sobie,
- W przypadku wywrotki dopilnujmy, aby wszyscy członkowie załogi trzymali się wywróconej jednostki i nikt nie próbował płynąć w kierunku do brzegu – nawet jeżeli wydaje się, że jest on blisko (chyba, że możemy iść bo jest płytko),
- Udzielając pomocy innym oceńmy sytuację, wezwijmy pomoc i włożmy kamizelkę ratunkową,
- Pod żadnym pozorem, jeżeli nie jesteśmy do tego przygotowani (tzn. nie mamy właściwego stroju zabezpieczającego i nie posiadamy kwalifikacji ratowniczych) ratując innych, nie wchodzimy do wody! Po przyjęciu poszkodowanego z wody na pokład – sprawdźmy czy nie ma obrażeń, zdejmijmy z niego mokre ubranie i okryjmy suchym kocem, śpiworem lub dajmy mu suche ubranie.

Widząc wypadek na wodzie:

- Krzycz głośno wołając o pomoc,
- Powiadom ratownika wodnego i zadzwoń lub poproś kogoś o powiadomienie służb ratunkowych pod jednym z numerów 997, 998, 999, 0 601 100 100,
- Jeżeli wypadek wydarzył się blisko - wykorzystaj kij, tyczkę, pasek, ręcznik, część ubrania, piłkę, materac dmuchany, wiosło, kamizelkę ratunkową, koło itd. podając je poszkodowanemu.

Pamiętaj:

- Nigdy sam nie podejmuj akcji połączonej z wejściem do wody, gdyż nie jesteś do tego przygotowany.

Jeśli sam wyróciłeś się żaglówką, kajakiem, rowerem wodnym, łódką:

- Zachowaj spokój,
- Wołaj o pomoc krzykiem lub np.: używając gwizdka,
- Nie odpływaj i nie pływaj sam do brzegu
- Staraj się trzymać jednostki pływającej oczekując na pomoc

Wypływając kajakiem, rowerem wodnym, czy też inną jednostką pływającą sprawdź:

- Stan techniczny sprzętu np. czy wiosła są całe, czy nie ma wody w środku (może to świadczyć o przeciekaniu kajaka)
- Wyposażenie, w tym: kompletne i sprawne środki bezpieczeństwa takie jak: kamizelki ratunkowe, koła ratunkowe, boje ratunkowe SP, rzutki i inne,

Pamiętaj! Większość utonięć jest rezultatem braku wyobraźni: korzystania z kąpielni po spożyciu alkoholu, w miejscach zabronionych czy skakania do wody bezpośrednio po opalaniu.