

## OGÓLNY REGULAMIN KĄPIELISKA - PŁYWAJNI

Powinien być wywieszony w widocznym i dostępnym miejscu, całkowicie dostosowany do warunków kąpieliska, któremu służy.

W SWOJEJ TREŚCI MUSI ZAWSZE ZAWIERAĆ NASTĘPUJĄCE INFORMACJE:

1. Godziny, w jakich kąpielisko jest strzeżone.
2. Znaczenie sygnalizacji wzrokowej, dźwiękowej i systemu oznakowania stref dla kąpeli.
3. Dla kogo i w jakich warunkach kąpielisko jest dostępne.
4. Konieczność podporządkowania się zaleceniom ratownika, dotyczących bezpieczeństwa na terenie kąpieliska.
5. Zakaz wszczynania fałszywych alarmów i prowokowania sytuacji grożących utonięciu lub innym wypadkiem.
6. Zakaz spożywania alkoholu i przebywania na tym terenie osobom w stanie nietrzeźwym.
7. Zakaz kąpeli poza godzinami, kiedy kąpielisko jest strzeżone, w szczególności po zachodzie i przed wschodem słońca.
8. Instrukcja o sposobie zachowania się, kiedy na terenie kąpieliska zdarzy się nieszczęśliwy wypadek.
9. Numery telefonów pogotowia ratunkowego i policji, ośrodka zdrowia oraz wskazówka o miejscu, gdzie znajduje się najbliższy telefon.

## REGULAMIN KĄPIELI I PLAŻOWANIA

1. Miejsce do kąpeli powinno być uprzednio zbadane (zgruntowane) ściśle wytyczone (tyczkami lub linkami).
2. Woda musi być czysta, brzeg łagodny, najlepiej z plażą odsloniętą od wiatrów.
3. Głębokość wody wytyczona do kąpeli powinna wynosić od 1,20 m do 1,50 m.
4. Dno w miejscu przeznaczonym do kąpeli musi być równe, bez dołów i zagłębień.
5. Nie można urządzać kąpieliska na rzece o prądzie większym niż 10 metrów na minutę.
6. Woda w czasie kąpeli musi być dostatecznie ciepła, najodpowiedniejszą temperatura wody to 22°, jeżeli jest zimniejsza niż 18°, nie można w ogóle zezwolić na kąpiel.
7. Najlepszą porą do kąpeli to godziny od 10 do 12.
8. Czas trwania pierwszej kąpeli powinien wynosić od 3 do 5 minut, który jest systematycznie wydłużany do 15 – 20 minut.
9. Nie wolno zezwolić na kąpiel uczniom, gdy są zgrzani lub zmęczeni.
10. Nie wolno kąpać się na czczo lub wcześniej niż godzinę po posiłku.
11. Przy każdej kąpeli jest obecny kierownik, wychowawca grupy, pielęgniarka oraz obowiązkowo ratownik WOPR.
12. Dzieci i młodzież zawsze powinny przychodzić do kąpeli i odchodzić po niej zwartymi grupami pod kierunkiem wychowawców.
13. Przed wejściem do wody i po wyjściu z wody należy grupę dokładnie przeliczyć.
14. Osobno należy prowadzić zajęcia z grupami nieumiejącymi pływać i osobno z umiejącymi pływać.
15. Ustalić należy umowną sygnalizację (gwizdkiem) „uwaga”, „z wody”, „koniec kąpeli”, „alarm” i przeprowadzić odpowiednie ćwiczenia z dziećmi w celu dokładnego zaznajomienia ich z sygnalizacją.
16. W czasie kąpeli musi być utrzymana bezwzględna karność w grupie.

Do kąpeli słonecznych należy dzieci przygotować kąpielami powietrznymi. Teren powinien być tak dobrany, aby dzieci po naświetleniu promieniami słonecznymi mogły odpocząć w cieniu. Najlepszą porą do opalania się są godziny od 10 do 12. Czas przebywania na słońcu powinien wynosić od 5 do 30 minut.