

Otylia | Fundacja
Otylii

Ministerstwo
Kultury
Dziedzictwa
Narodowego
i Sportu



CityMotors
Gdańsk



STASZÓW

OK[®] ZERO JEST OK

Bezpiecznie nad wodą

STASZÓW 4.X 2021

DROGA DO BEZPIECZNEGO WYPOCZYNKU

1

Niezbędne nad wodą

Nakrycie głowy

Napój

Krem z filtrem

Przekąska

2

Docierasz nad wodę

- Przeczytaj regulamin
- Znajdź miejsce w odpowiedniej odległości od wody
- Zapoznaj się ze znakami nad wodą
- Pływaj w miejscach strzeżonych
- Sprawdź gdzie są najbliższe wyjścia z plaży
- Sprawdź gdzie są wieże ratownicze

3

Przed kąpielą

- Sprawdź głębokość wody w danym miejscu
- Wchodź do wody stopniowo schładzając ciało
- Jadłeś - odpocznij 30 minut
- Piłeś alkohol - nie pływaj!
- Nie zostawiaj dziecka samego
- Poinformuj znajomych o fakcie i miejscu kąpieli

4

Zachowanie w wodzie

- Nie pływaj blisko falochronu
- Nie pływaj na szlaku wodnym
- Nie zeskakuj z urządzeń wodnych, jeżeli nie masz gruntu
- Pływaj ze sprzętem ratowniczym np. bojką SP „pamelką”
- Baw się rozsądnie - nie skacz na głowę, nikogo nie wrzucaj

Bądź przykładem

**Twoje zachowanie
to bezpieczeństwo
Twoje i innych**

Bądź
Zero jest OK!

OK ZERO
JEST OK

Otylia

Fundacja
Otylii



Ministerstwo
Sportu

Już w najbliższy poniedziałek, **4 października, w godz. 8-13** w hali widowiskowo - sportowej Ośrodka Sportu i Rekreacji w Staszowie, odbędą się zajęcia sportowe i edukacyjne organizowane przez Fundację Otylii Jędrzejczak. Projekt **ZeroJestOK** czyli „Lekcja wychowania fizycznego z elementami ratownictwa wodnego” skierowana jest do dzieci z klas 4-8 szkół podstawowych.

Statystyki utonień w Polsce wciąż są bardzo wysokie, często znacznie wyższe, niż w innych krajach Unii Europejskiej. Projekt powstał jako odpowiedź na coroczną liczbę utonień i podtopień w naszym kraju. Fundacja Otylii Jędrzejczak chce sprawić, aby statystyki policyjne mówiące o ilości wypadków śmiertelnych nad wodą wypełnione były zerami.

Najlepsza zawodniczka w historii polskiego pływania podkreśla jak bardzo ważna jest świadomość tego, jakim żywiołem jest woda, umiejętność pływania i zachowania nad wodą. Głównym celem programu jest osiągnięcie zera utonień.

ZERO jest OK = Wspólny Cel = Społeczna, wspólna odpowiedzialność = Bezpiecznie nad wodą

ZERO UTONIEĆ.

ZERO, KTÓRE WYPEŁNIA STATYSTYKI POLICYJNE.

ZERO, KTÓRE ŚWIADCZY O TYM, ŻE W POLSCE, KAŻDY NAD WODĄ MOŻE CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE.

BO ZERO JEST OK.

Więcej na:

www.zerojestok.pl

Źródło: Ośrodek Sportu i Rekreacji w Staszowie
