

Wskazówki bezpieczeństwa dot. pływania

Nigdy nie pływaj sam.



Pływaj tylko w wyznaczonych miejscach w obecności ratownika. Dzieci powinny zawsze pływać pod nadzorem osoby dorosłej, nawet jeśli na miejscu jest obecny ratownik. Nie pływaj w zamkniętych kąpieliskach ani akwenach wodnych, takich jak zatoka czy rzeka. Plaże NYC Parks są otwarte codziennie od weekendu z okazji święta Dnia Pamięci do weekendu z okazji święta Dnia Pracy w godzinach od 10.00 do 18.00. Odkryte pływalnie NYC Parks są czynne codziennie od czwartku 29 czerwca.

Naucz się pływać.



Naucz się podstawowych umiejętności pływania i zasad bezpieczeństwa w wodzie. NYC Parks oferuje bezpłatne lekcje nauki pływania przez cały rok. Aby uzyskać więcej informacji na temat nauki pływania, w tym rejestracji, odwiedź stronę nycgovparks.org i wyszukaj hasło **learn to swim** („nauka pływania”) lub zadzwoń pod numer **311**.

Uważaj na prądy.



Prądy wsteczne (rozrywające) to strumienie wody, które szybko oddalają się od brzegu. Jeśli porwie Cię prąd, zachowaj spokój i pływaj równolegle do brzegu, aż wydostaniesz się z obszaru objętego prądem, po czym wróć na brzeg. **Nie pływaj pod prąd.**

Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu.



W przypadku nastolatków i osób dorosłych niemal co czwarta hospitalizacja na oddziale ratunkowym powiązana z utonięciem ma związek ze spożyciem alkoholu. Nie pływaj ani nie nadzoruj pływających dzieci, będąc pod wpływem alkoholu lub narkotyków.

Unikaj ryzyka i dbaj o bezpieczeństwo.



Nurkuj tylko wtedy, gdy jest to dozwolone, nie bierz udziału w zawodach wstrzymywania oddechu, pływaj tylko na taką odległość, na jaką potrafisz, przestrzegaj wszystkich znaków, pij wodę i stosuj filtry przeciwsłoneczne.

Wyślij wiadomość o treści **BEACH** pod numer 55676, aby uzyskać aktualne ostrzeżenia i informacje o zamknięciu plaż w mieście Nowy Jork w ramach programu NYC Health Beach.