



PRZEBYWAJĄC NA WODACH NA TERENIE PKPK NALEŻY PAMIĘTAĆ ABY:

1. Pływać tylko w miejscach **oznakowanych i zabezpieczonych**.
2. **Unikać kąpieli i pływania w miejscach zabronionych** – znak zakazu kąpieli **NIE** został tam ustawiony bez powodu.
3. **Unikać wchodzenia do wody będąc pod wpływem alkoholu** bądź będąc głodnym lub nadmiernie najedzonym. Alkohol obniża poczytalność i niebezpiecznie podwyższa poziom samooceny, ogranicza koordynację ruchową, osłabia kondycję, obniża poziom odporności organizmu, zwiększa niebezpieczeństwo wystąpienia wstrząsu termicznego.
4. **Unikać wchodzenia do wody powyżej wysokości pasa, bez umiejętności pływania.**
5. Przebywać w wodzie **do pierwszego** pojawienia się gęsiej skórki.
6. **Unikać skoków do wody, nie znając ukształtowania dna oraz głębokości zbiornika.** Szpitale są pełne niefortunnych skoczków, nie musisz być jednym z nich. Jeżeli jednak zajdzie konieczność skoku, skacz "na nogi", w kucki.

7. **Unikać wchodzenia do wody po długim przebywaniu na słońcu** – może to skutkować szokiem termicznym. Nagłe ochłodzenie organizmu zmusza serce do wykonania pracy, której nie zawsze jest w stanie podołać.
8. Pozwalając na kąpiel małych dzieci w wodzie, **ZAWSZE bezpośrednio przy nich być.**
9. **Unikać kąpeli w miejscach bagnistych i zarośniętych.**
Sitowie jest bardzo ostre i nawet przy lekkim dotknięciu przecina skórę. Takie rany mocno krwawią i trudno się goją.
10. **Unikać brawury i przeceniania swoich umiejętności na wodach,** również korzystając z łodzi, żaglówek, kajaków.
11. **Opuścić kąpielisko przed nadejściem burzy.**
12. Unikać podpływania do płynącego kajaka, łódki lub roweru wodnego. Całkiem niechcący możesz zostać uderzony wiosłem albo znaleźć się pod burzą.
13. Wzywając pomocy i podnosząc alarm na wodzie, **mieć ku temu przyczynę.**
14. **Unikać zanieczyszczania i zaśmiecania wody oraz bezpośredniego jej otoczenia.**

**KONTAKTY ALARMOWE W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA
ZAGROŻENIA NA WODZIE:**

Lp.	Instytucja	Osoba	Telefony
1	WOPR w Białymstoku	Andrzej Reucki	numer ratunkowy nad wodą 601-100-100; numer telefoniczny oddziału (85) 732 79 83
2	Pogotowie Ratunkowe		999
3	Komenda Miejska Policji w Białymstoku		112, 997, (85) 745 59 97
4	Państwowa Straż Pożarna w Białymstoku		998, (85) 653 73 28
5	Park Krajobrazowy Puszczy Knyszyńskiej	Tomasz Kryjan - Strażnik Parku, Sekretariat PKPK	(85) 718 37 85 695 624 836
6	Wojewódzka Straż Rybacka		(85) 743 95 29
7	Polski Związek Wędkarski w Białymstoku		(85) 675 25 26 (85) 675 25 56
8	Nadleśnictwo Knyszyn	Posterunek Straży Leśnej Zbigniew Benedykt Zakrzewski Mariusz Daniłowski	(85) 716 38 97
9	Nadlesnictwo Krynki	Posterunek Straży Leśnej Witold Szymaniec Piotr Kukicz	606 732 453 694 498 306

		POSTERUNEK	094 400 000
10	Nadleśnictwo Czarna Białostocka	Posterunek Straży Leśnej Wojciech Borys Andrzej Kowalski Maciej Urban	(85) 710 37 07
11	Nadleśnictwo Waliby	Posterunek Straży Leśnej Jerzy Bućko Milena Józłowicz	(85) 713 23 12
12	Nadleśnictwo Supraśl	Posterunek Straży Leśnej Jarosław Krzywosz	(85) 713 15 57 691 754 253
13	Nadleśnictwo Dojlidy	Posterunek Straży Leśnej Jacek Pychner Piotr Mieczkowski	696 070 091 512 360 487
14	Nadleśnictwo Żednia	Posterunek Straży Leśnej Tomasz Tokajuk Jerzy Bielenia	(85) 717 52 51