

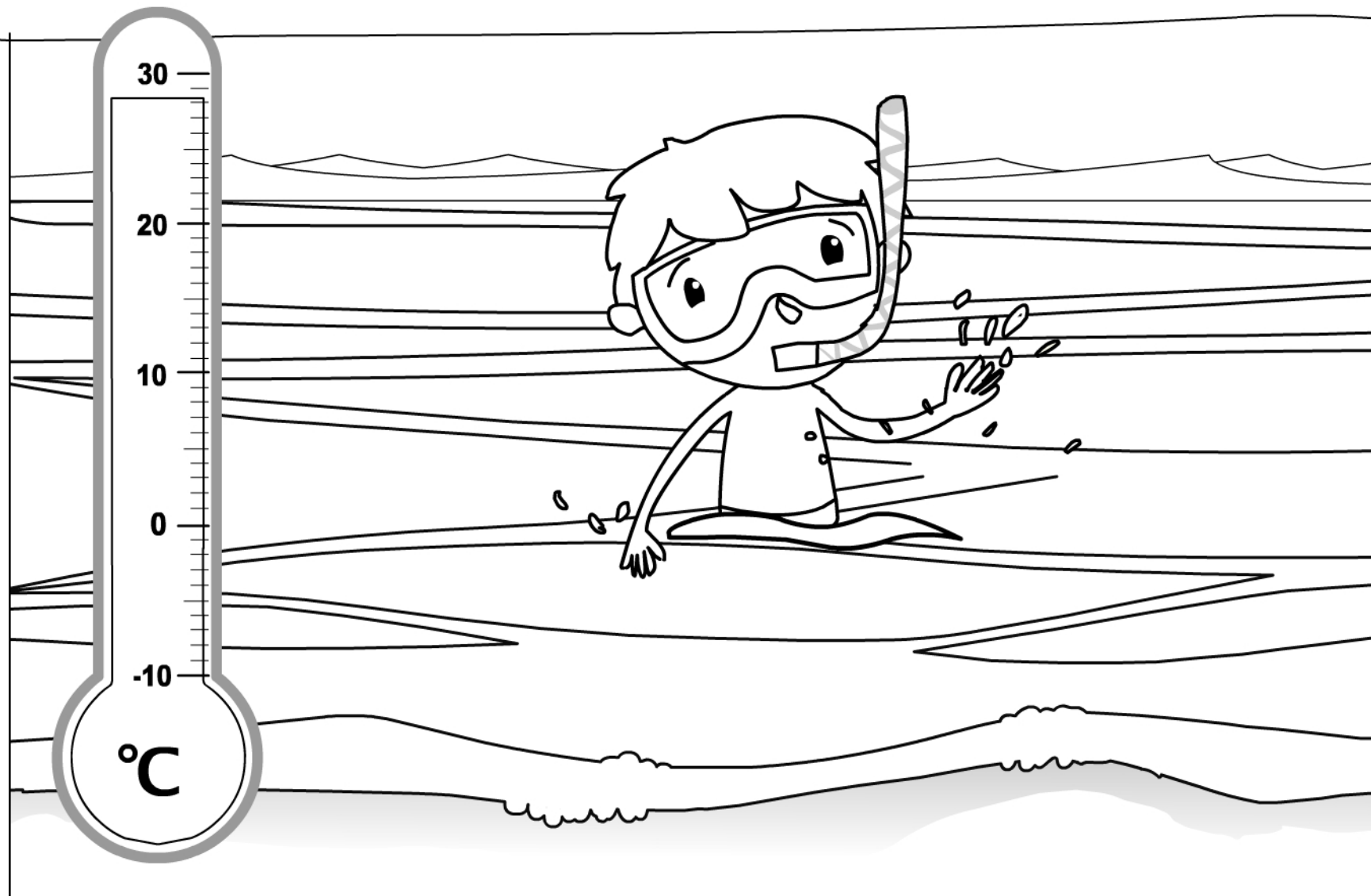
Nigdy nie wskakujemy do wody w miejscach nieznanach.



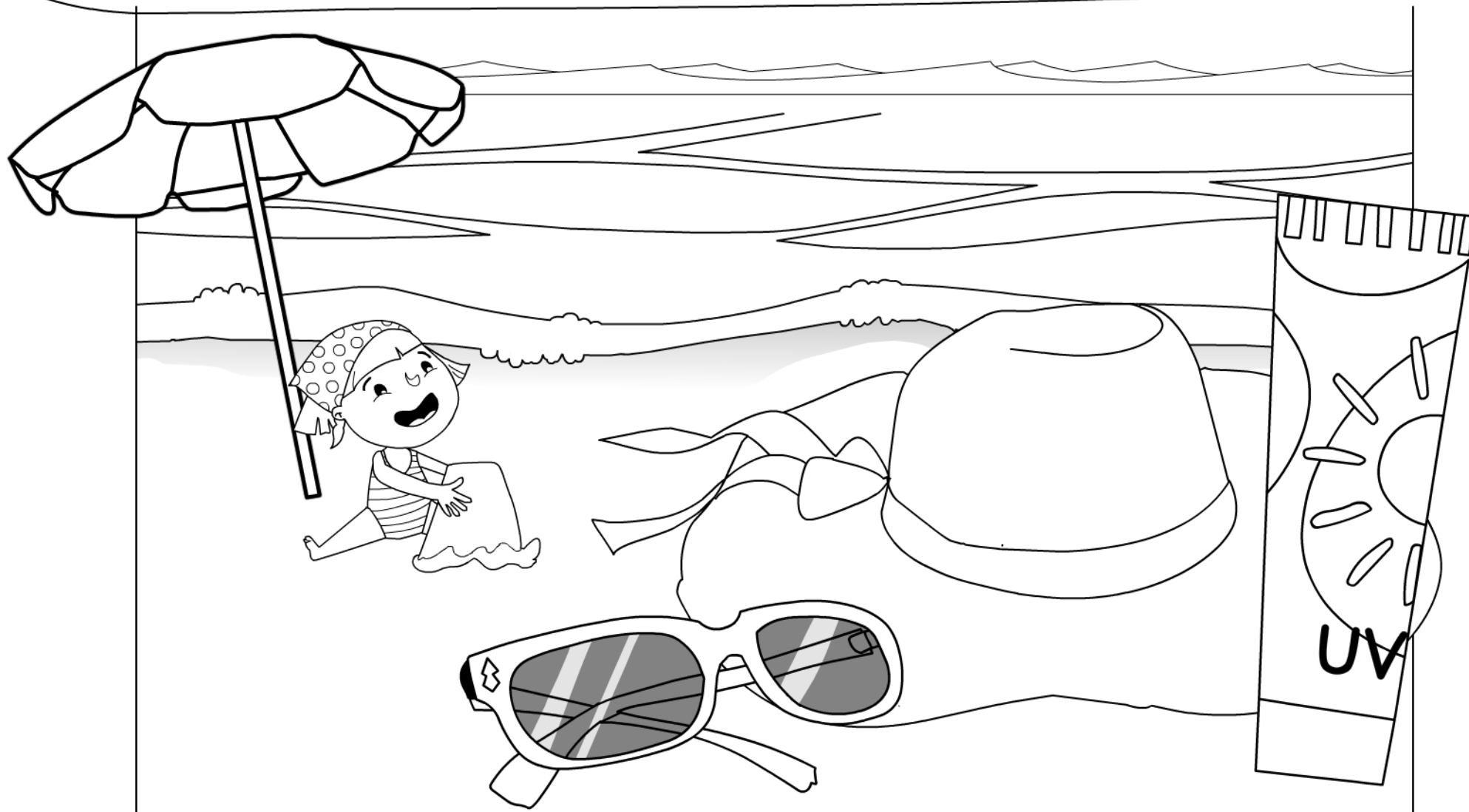
Pływając na sprzętach wodnych (kajak, łódka, rower wodny, jacht), zawsze nosimy kapok.



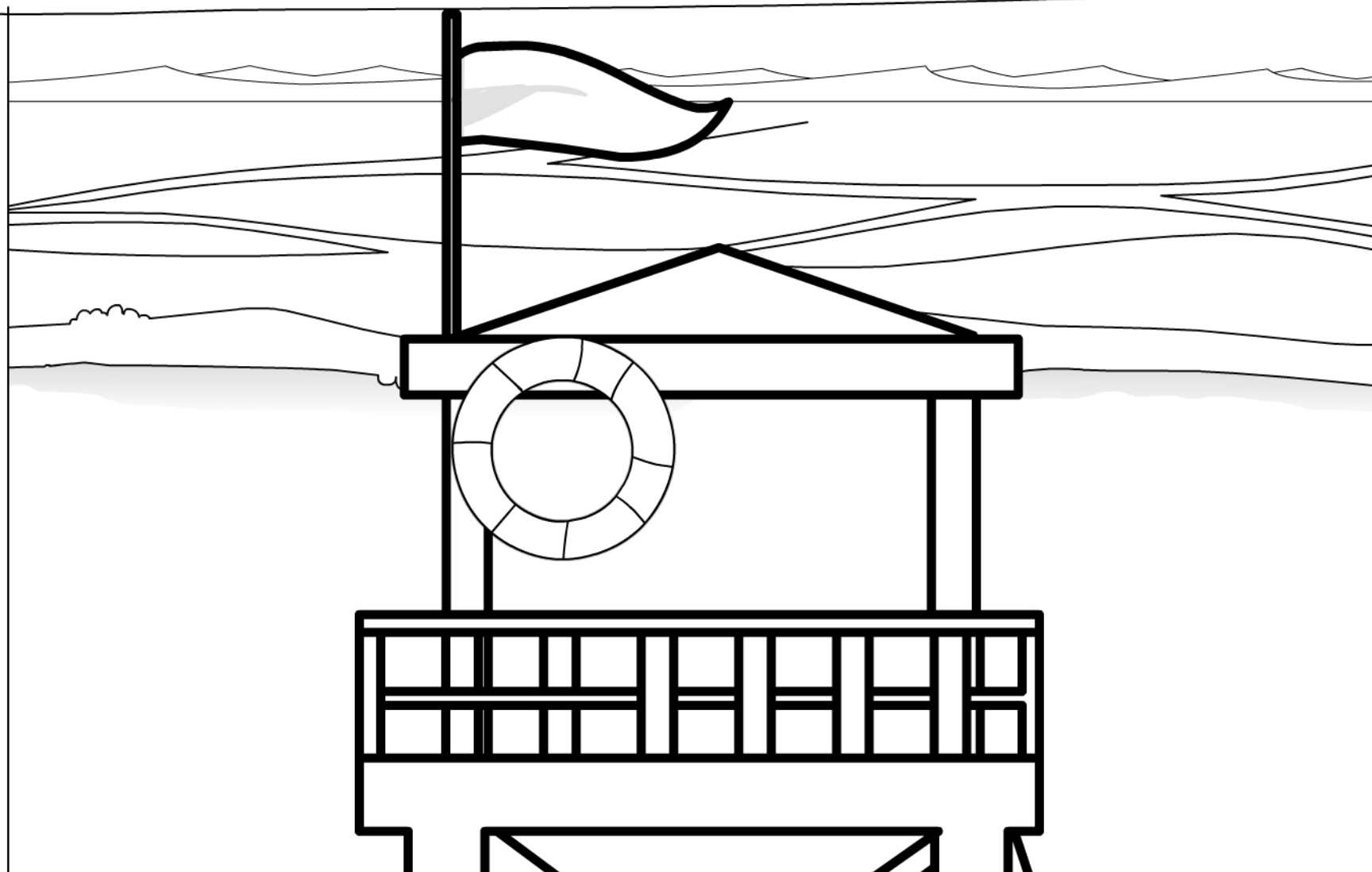
Nie wbiegamy i nie wskakujemy rozgrzani do zimnej wody, najpierw ochlapujemy się, by przyzwycząić skórę do zmiany temperatury.



Przebywając na słońcu, pamiętamy o nasmarowaniu się kremem z filtrem UV oraz o nakryciu głowy i okularach przeciwsłonecznych.



Zawsze obserwujemy flagę przy kąpielisku – przy białej można wchodzić do wody, czarna oznacza zakaz kąpieli.



Pływamy tylko w wyznaczonych miejscach,
strzeżonych przez ratownika.

