

Reguli la scaldat

Mergi la scaldat numai dacă te simți bine. Răcorește-te și fă duș înainte să intri în apă.



Nu intra niciodată în apă cu stomacul gol sau plin.



Dacă nu știi să înoti, intră în apă numai până la mijloc.



Nu striga niciodată după ajutor dacă nu ești cu adevărat în pericol, dar ajută-i pe alții dacă au nevoie.



Nu te scaldă acolo unde sunt vapoare și bărci.



Nu îți supraestima forțele.

Scaldatul pe timp de furtună îți pune viața în pericol. Părăsește imediat apa și caută o clădire solidă.



Echipamentele gonflabile de plutire nu îți oferă siguranță în apă.



Păstrează curate apa și împrejurimile sale, deșeurile se aruncă la coșul de gunoi.



Sari în apă numai dacă este suficient de adâncă și dacă este liber în locul respectiv.