

1. Plavte a skákejte do vody pouze tam, kde to bezpečně znáte.

2. Vyhněte se požívání alkoholu či jiných návykových látek před vstupem do vody.

3. K vodě nechod'te sami, bezpečnější je chodit s více lidmi.

4. Pokud jste rozpálení a unavení, vyhněte se pobytu ve vodě.

5. Po vydatném jídle zůstaňte na břehu alespoň 30 minut.

6. Plavte vždy poblíž břehu.

7. Koupejte se v bezpečné vzdálenosti od jezu či přehrady.

8. Dávejte pozor na lodě a jiná plavidla na vodě, plavte pouze ve vyznačeném prostoru

•

9. Používejte záchranné a plovací pomůcky, dodržujte pravidla bezpečnosti.

**10. Při pobytu na slunci používejte ochranné pomůcky
(sluneční brýle, pokrývku hlavy, opalovací krém).**

11. V poledních hodinách zůstaňte ve stínu.

12. Vždy dohlížejte na děti u vody, a to i když mají rukávky nebo jiné plavecké pomůcky.

13. Při bouřce zůstaňte na břehu.

14. Dodržujte i u vody čistotu ve svém okolí (poranění o střepy, štípnutí hmyzem, který přilákala odhozená sladkost).