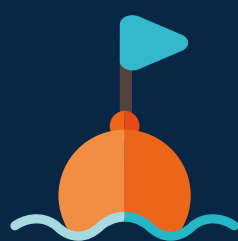


Padomi

DROŠAI ATPŪTĀI PIE ŪDENS

1 Nepeldi tālāk par peldēšanas zonu, kas norobežota ar bojām.



2 Ūdenī brien lēnām, taustot pamatu. Neej peldēties, ja esi stipri sakarsis saulē.

2

3 Nepeldies lielā vējā, naktī vai negaisa laikā.



4 Regulāri attīsti savu peldētprasmi un nekad nepeldi viens.

4

5 Obligāti uzvelc peldvesti, pārvietojoties ar ūdens transportu.



6 Izvēlies drošu peldvietu, kuras krasts ir lēzens un ar cietu pamatni.

6

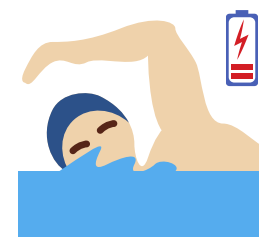
7 Nekad nepeldies alkohola un citu apreibinošo vielu ietekmē.



8 Padzeries, pirms parādās slāpes, un lieto saules aizsargkrēmu (SPF 50).

8

9 Vienmēr izvērtē savas spējas un, glābjot citu, neapdraudi sevi. Sauc palīgā citus cilvēkus un glābējus.



10 Rūpīgi izvērtē savus spēkus! Peldi uz krastu, ja nogursti vai pasliktinās Tava pašsajūta.

10

11

Nelec ūdenī ne uz galvas, ne kājām un neļauj to darīt arī citiem.



12 Vienmēr uzraugi bērnus ūdenī un tā tuvumā, kā arī pārrunā ar viņiem drošu rīcību, atpūšoties pie ūdens.