Wakacje, słońce, wysokie temperatury…W takiej sytuacji najchętniej wybieramy wypoczynek nad wodą, jednocześnie nie zdając sobie sprawy z zagrożeń jakie niesie ze sobą beztroska…

By chwile wytchnienia nie zmieniły się w tragedię… Zawsze zabierajmy ze sobą zdrowy rozsądek. Nawet przy wypoczynku liczy się uwaga i przezorność urlopowiczów.

Kom. Kamil Tokarski: Pamiętajmy! Tam, gdzie są ratownicy wodni jest zdecydowanie bezpieczniej!!! Na niestrzeżonym kąpielisku może nam nikt nie pomóc.  
Nigdy nie wchodźmy do wody nawet po wypiciu nawet najmniejszej ilości alkoholu.

Przecenienie własnych umiejętności podczas kąpieli i niedostateczna opieka nad dziećmi mogą być tragiczne w skutkach.  
Skoki do wody, której głębokości nie znamy lub gdy miejsce jest objęte zakazem, to narażanie się na urazy, kalectwo, a nawet śmierć.  
Zadbajmy również o bezpieczeństwo „zdrowotne”.

St. post. Rafał Maziejuk: Wchodząc do wody nierozgrzanym, bądź wchodząc po dłuższym pobycie na słońcu, wchodząc gwałtownie do wody, ochładzając ciało może dojść do skurczu mięśnia. Może to spowodować w jakimś stopniu paraliż naszego ciała i niemożność utrzymania się na wodzie.

***Wypoczynek nie zwalnia nas od myślenia. Dbajmy o bezpieczeństwo swoje i innych. W razie zagrożenia wezwijmy pomoc dzwoniąc pod numer alarmowy:  112 , 999, 997!!!***