



Mă duc la scăldat doar dacă cineva îmi poate oferi asistență în cazul în care întâmpin probleme.



Dacă întâmpin probleme în timp ce mă aflu în apă, strig foarte tare pentru a cere ajutor și îmi flutur mâinile. Îi ajut pe ceilalți atunci când întâmpină probleme în apă. Nu strig niciodată „Ajutor!” atunci când totul este în regulă.



Arăt respect! Nu alerg, nu împing și nu bruschez pe nimeni sub apă.



Pranešu žmonēms, kai ketinu eiti į vandenį.

Reguli de înot



Nu intru în apă după ce am mâncat sau mi-e foame.



Mă răcoresc înainte de a intra în apă.



Mă duc la scăldat doar dacă mă simt confortabil.



Aripioare de înot, animalele de înot (jucării de baie) și saltele pneumatice gonflabile nu sunt sigure și nu mă protejează de înec.



Atunci când fac baie afară, ies imediat din apă dacă sunt fulgere, tunete sau ploaie puternică. Îmbăierea în timpul furtunilor este o amenințare pentru viață.



Mă duc la scăldat doar acolo unde este permis. Mă arunc în apă doar acolo unde este adâncă și limpede.