

MĂSURI PENTRU PREVENIREA RISCULUI DE ÎNEC

AI GRIJĂ ÎN CE APE TE SCALZI!

- **Scăldați-vă doar în locuri special amenajate pentru înot și respectați avertizările privind interzicerea scăladatului.**
- **Evitați scăldatul în lacuri, canale sau alte cursuri de apă unde malurile sunt abrupte, curenții foarte puternici, albiile nămolose sau acoperite cu plante, pietre, crengi sau trunchiuri de copaci.**
- **Evitați să intrați în apă, fără a avea alte persoane prin apropiere, mai ales dacă nu știți să înotați.**
- **Nu intrați în apă după ce ați consumat alcool sau pe timp de noapte.**
- **Nu intrați în apă rece după expunerea prelungită la soare.**
- **Nu sariți în apă de pe platforme, poduri sau alte construcții.**
- **Nu lăsați niciodată copiii nesupravegheați în apă sau în apropierea acesteia, nici măcar în piscinele achiziționate pentru cei mici.**
- **Echipamentele speciale pentru siguranța înotului (colac de salvare, aripioare sau tuburi gonflabile etc.) trebuie utilizate de către copii, sub atenta supraveghere a unui adult.**

FOARTE INPORTANT ESTE ÎN CAZUL UNEI SITUAȚII DE URGENȚĂ, ANUNTAȚI DE ÎNDATA AUTORITĂȚILE PRIN NUMĂRUL UNIC DE URGENȚĂ 112. ÎN ASTFEL DE CAZURI FIECARE SECUNDĂ CONTEAZĂ!