

JAK SI UŽÍT

# koupání

BEZ ZRANĚNÍ A NEHOD

**01** **V noci se nekoupejte**

Ve tmě snadno ztratíte orientaci

**02** **Neskákejte tam, kde to neznáte**

Nikdy nevíte, co se může skrývat pod hladinou

**03** **Nepřeceňujte své schopnosti**

Počítejte s náhlou změnou počasí, podchlazením, se svalovou křečí. Neskákejte do vody přehřátí, hrozí vám nebezpečí srdečního selhání

**04** **Na březích buďte ostražití**

Břehy bývají podmleté, hrozí uklouznutí, pád a zranění

**+** **Přivolejte pomoc**

Když vidíte, že se někdo topí, okamžitě přivolejte pomoc profesionálů



HASIČSKÝ  
ZÁCHRANNÝ SBOR  
OLOMOUCKÉHO  
KRAJE