

## **1. ПЛИВАЈТЕ МЕЃУ ЦРВЕНОТО И ЖОЛТОТО ЗНАМЕНЦЕ**

Тие го означуваат делот од плажата што го надгледуваат спасителите.

## **2. ПОДИГНЕТЕ ЈА РАКАТА**

Ако ви треба помош додека сте во водата, подигнете ја раката и викајте за помош. Бидете смирени, одржувајте се над површината на водата и чекајте да стигне помош.

## **3. ЗНАЦИ ЗА БЕЗБЕДНОСТ**

Погледајте ги знаците за безбедност затоа што тие ќе ви кажат што е опасно на плажата.

## **4. ПРАШАЈТЕ ГО СПАСИТЕЛОТ**

Прашајте го спасителот за безбедноста на плажата или каде да пливате.

## **5. ПЛИВАЈТЕ СО НЕКОЈ ПРИЈАТЕЛ**

Секогаш надгледувајте ги децата додека тие се во вода.

- Ако се најдете во опасност или ако видите дека некој друг е во опасност додека е во вода, повикајте го спасителот на плажата или телефонирајте на 000.

## **ДРУГИ РАБОТИ КОИ ТРЕБА ДА ГИ ЗАПАМТИТЕ**

1. Секогаш кога сте во вода, проверувајте дали можете да се исправите и да го допрете дното.
2. Не пливајте веднаш после јадење.
3. Пливајте само во текот на денот и на плажи каде што патролираат спасители.
4. Не пливајте ако сте пиеле алкохол.
5. Никогаш немојте да скокате или да нуркате во водата.

**НЕМА ЗНАМЕНЦА – НЕМА ПЛИВАЊЕ  
АКО НЕ МОЖЕМЕ ДА ВЕ ВИДЕМЕ – НЕ ЌЕ  
МОЖЕМЕ ДА ВЕ СПАСИМЕ**