



Keep cool and stay safe around the water this summer



- ✓ Always keep children within arm's reach in and around the water.
- ✓ Ensure children and weaker swimmers wear properly fitted lifejackets or personal flotation devices (PFD) in and around the water.
- ✓ Don't swim alone. Always swim with others who know how to swim.
- ✓ Swim in areas where lifeguards are on duty.
- ✓ Be aware of the limits of your swimming abilities.
- ✓ Stay sober. Do not use alcohol, cannabis or drugs when swimming or supervising others in the water.
- ✓ Be aware of the conditions where you swim. Watch for currents and changes in the lake or river bottom.
- ✓ Make sure you and your family members learn to swim.
- ✓ Keep your phone close when you are at a pool and know what to do in an emergency, including CPR and calling 911.
- ✓ Enjoy safe boating. Make sure everyone is wearing the correct sized life jacket or PFD for all water activities.



2024-03-06

Зберігайте спокій і дотримуйтеся правил безпеки коло водойм улітку

- ✓ Не відпускайте дітей далеко, коли вони у воді або коло неї.
- ✓ Обов'язково вдягайте дітям і особам, які погано плавають, рятувальні жилети належного розміру або індивідуальні плавзасоби у воді або коло неї.
- ✓ Не плавайте на самоті. Завжди плавайте з тими, хто вміє плавати.
- ✓ Плавайте у місцях, де чергують рятувальники.
- ✓ Реально оцінюйте своє вміння плавати.
- ✓ Будьте тверезими. Не вживайте алкоголь, канабіс чи лікувальні препарати під час плавання чи нагляду за іншими людьми у воді.
- ✓ Звертайте увагу на умови водойми для плавання. Пам'ятайте про течії та нерівності дна в озері чи річці.
- ✓ Разом із членами сім'ї подбайте про те, щоб навчитися плавати.
- ✓ Тримайте телефон неподалік, коли ви в басейні, і знайте про те, як потрібно діяти в надзвичайних ситуаціях, включаючи надання першої допомоги та виклик 911.
- ✓ Дотримуйтеся правил безпеки катання на човнах. Подбайте про рятувальні жилети чи індивідуальні плавзасоби для всіх учасників розваг на воді.



OPH Water Safety – Ukrainian | 2024-03-06