Film przedstawia policjanta, który idzie nad akwenem i mówi: Lato i wakacje często kojarzymy z wypoczynkiem na terenach wodnych. Ale pamiętajmy też, że woda to żywioł, który nie wybacza błędów. W kolejnym ujęciu nad akwenem kontynuuje: Abyśmy z tych wakacji przywieźli tylko te najlepsze wspomnienia, pamiętajmy o kilku żelaznych zasadach.

Następnie na tle siedziby ratowników mówi: Po pierwsze korzystaj z kąpieliska, gdzie nad twoim bezpieczeństwem czuwać będą ratownicy. W następnym ujęciu nad brzegiem: Po drugie, unikaj dzikich kąpielisk. Nie znasz charakterystyki dna. Nagłe uskoki, wiry, czy ukryte konary, to śmiertelna pułapka.

Idąc brzegiem: po trzecie, alkohol i pływanie, to najgorsze połączenie. Piłeś? Lepiej zostań na kocu.

W kolejnym ujęciu policjant stoi na brzegu, a za nim bawią się dzieci z dorosłą osobą. Policjant mówi do kamery: po czwarte, dzieci nad wodą. Nawet na sekundę nie spuszczaj ich z oczu.

W przedostatnim ujęciu policjant stoi na piasku, a za nim widoczna jest panorama zalewu. Mówi: i po piąte, nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich. Zawsze pływaj wzdłuż brzegu, a nie w stronę horyzontu.

W ostatnim ujęciu policjant patrzy przed siebie i odwraca się do kamery mówiąc: Dbajcie o siebie, życzymy bezpiecznych wakacji.