

Na początku filmu wyświetla się tytuł spotu: Wakacje z głową na wodzie, w lecie i nad wodą. Następnie widzimy jak policjant ruchu drogowego kieruje ruchem na skrzyżowaniu. W tle widoczne przejeżdżające pojazdy. Na następnym ujęciu policjantka ruchu drogowego zatrzymuje pojazd przy pomocy tarczy do zatrzymywania pojazdów. Następnie widzimy patrol ruchu drogowego podczas kontroli pojazdu. Policjantka i policjant stoją przy pojeździe. Policjant trzyma alkomat i kieruje go w stronę kierowcy przez otwarte okno pojazdu.

Następne ujęcie to wypowiedź aspiranta Przemysława Stachowskiego z Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Miejskiej Policji w Bydgoszczy, który apeluje do kierowców o bezpieczną jazdę. Podczas jego wypowiedzi widzimy policjantkę, która mierzy prędkość laserowym miernikiem prędkości oraz policjanta, który kieruje ruchem na drodze.

Następne ujęcie to dwa samochody wyścigowe jeżdżące na torze wyścigowym. Następnie o bezpiecznej jeździe wypowiada się kierowca rajdowo-wyścigowy Pan Marcin Gagacki z Oponeo Motorsport. Podczas części jego wypowiedzi widzimy samochód wyścigowy jeżdżący po różnych drogach.

Następne ujęcie to trzy osoby jadące na rowerach przez las, po czym następuje wypowiedź Rzecznika Nadleśnictwa Żołędowo Pani Weroniki Wróblewskiej mówiącej o bezpiecznym wypoczynku w lesie i prawidłowym korzystaniu z jego dobrodziejstw. Podczas jej wypowiedzi widzimy osoby zbierające i segregujące śmieci znalezione w lesie, a także kobietę i dziecko siedzących przy stoliku w lesie. W pewnym momencie na ziemię spada pusta plastikowa butelka, którą chłopiec podnosi i podaje kobiecie, a ta wkłada ją do torby, z którą przyszła.

Kolejne ujęcie to wypowiedź Dyrektora Banku Spółdzielczego w Koronowie Pani Doroty Jaworskiej, która trzyma na ręku dziecko i je całuje, po czym mówi o bezpieczeństwie i czystości w lesie i o nie apeluje do innych.

Następne ujęcie to policjant płynący po akwenu policyjną łodzią motorową- ujęcie od środka łodzi, a następnie przechodzi w widok policyjnej łodzi motorowej płynącej w oddali po akwenu i widok z bliska na policjanta stojącego na łodzi podczas patrolu jeziora.

Kolejne ujęcie to wypowiedź Kierownika Ognia Prewencji na Wodach i Terenach Przywodnych aspiranta sztabowego Jarosława Wojnowskiego, który mówi o bezpieczeństwie osób wypoczywających nad wodą. W trakcie jego wypowiedzi widzimy topiącą się w wodzie osobę i podpływającą do niej policyjną łódź motorową. Kolejne ujęcie to policjant skaczący do wody z policyjnej łodzi motorowej i trzymający w ręce bojkę ratowniczą. Następne ujęcie z policyjnej łodzi ratunkowej podpływającej do policjanta w wodzie holującego wcześniej topiącą się osobę. Kolejne ujęcie to policjant na łodzi motorowej wyciąga z wody kobietę, którą pomaga wciągnąć policjant będący w wodzie.

Następne ujęcie to wypowiedź Medalistki Mistrzostw Świata i Pucharu Świata w Zimowym Pływaniu Pani Hanny Bakuniak, która mówi o bezpiecznym pływaniu.

Następne ujęcie to policjant rzucający z policyjnej łodzi motorowej bojką ratowniczą w stronę osoby przebywającej w wodzie. Następne ujęcie to wciąganie na policyjną łódź motorową kobiety będącej w wodzie. Kolejne ujęcia to policyjne łódź motorowa płynąca po akwenu.

Film kończy się ponownym wyświetleniem tytułu filmu: Wakacje z głową na wodzie, w lecie i nad wodą.