



# 游水安全守则

## 帮助您保持安全的 5 条简单规则



### 1. 知道如何漂浮

如果您遇到麻烦,请仰面漂浮,耳朵没入水中——这将增加您的生存机会。放松并正常呼吸。如果您不知道如何漂浮,请在水前学习一些课程并做练习。



### 2. 寻找最安全的地方

花点时间评估情况并留意强流等危险。找到最安全的地方来下水及上岸。有救生员值班的地方是最安全的。听救生员的话,注意警告标志和旗帜。



### 3. 如有疑问,请远离

出门前检查天气。如果您不确定自己的技能水平、天气或水况,最好另找一天。天气和水况可能会迅速变化。



### 4. 照顾好自己 and 他人

总是和朋友一起去,告诉别人你的计划。穿救生衣时,请确保它合身。当儿童在水中或其附近时,负责任的成年人应该在他们伸手可及的地方并仔细看管。



### 5. 知道如何获得帮助

如果您遇到麻烦,请举起手臂并大声呼救。如果您看到有人需要帮助,请拨打 111 并报警。