

## НАВЫКИ ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ В ВОДЕ

5 навыков, которые могут спасти вашу жизнь, когда вы находитесь в воде



1 Нырните под воду и вернитесь на поверхность.



2 Продержитесь на поверхности больше одной минуты.



3 Сделайте полный оборот вокруг своей оси. Это поможет найти выход из воды.



4 Проплывите минимум 25 метров.



5 Выберитесь из бассейна, не используя лестницу.

## СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОСТИ В ВОДЕ



- Всегда следите за детьми, когда они в воде или возле воды.
- Обучите ребенка 5 навыкам для выживания в воде.
- Научитесь оказывать первую неотложную помощь.
- Сделайте ограждение вокруг бассейна.