

# 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.