

游泳法则

只在身体无任何不适的情况下游泳。
下水之前，使体温降下来并淋浴冲洗。



不要在饱腹或完全空腹的情况下入水。



如果不会游泳，最多只能让水淹没下腹部。



如果不是真正处在危险中，不要随意呼救；其他人需要帮助时请予以帮助。



不要高估你自己和你的力量。

不要在船舶和船只行驶的地方游泳。



雷暴天气时游泳有生命危险。立即离开水域，寻找稳固的建筑物。



充气式游泳浮具无法确保你在水下时的安全。



保持水及其周围环境的清洁；
将垃圾扔进垃圾筒。



只能在水足够深且水中无障碍的情况下跳跃入水。