

**Swim to Survive®**  
Lifesaving Society



有关更多信息，请访问 [www.lifesavingsociety.com](http://www.lifesavingsociety.com)

为孩子今后的水域安全做好准备。除 Swim to Survive+ 之外，  
请联系当地游泳池并报名参加游泳课程。Swim to Survive+  
不能代替常规的游泳班。

**Swim to Survive®**  
Lifesaving Society



## Swim to Survive Plus 计划通过传授重要的水上技能，让孩子在意外落水时能够自救和救助他人。

Swim to Survive+ 以 Swim to Survive 技能为基础，培养良好的判断以帮助他们在水中保持安全。参与者将学习：

- 能在穿着衣服时达到 Swim to Survive 的标准（滚入水中 – 踏水 1 分钟 – 游出 50 米），
- 帮助落水的朋友而不让自己陷入险境，以及
- 完成游泳体能测试。

Swim to Survive+ 适合任何水平的游泳者 – 生手和熟练游泳者都将学到宝贵的游泳和水上求生技能。

照片由 René Johnston 提供



## 为什么要穿衣服？

这才真实 – 当有人落水时，他们通常不愿意跳水救人，可能就是因为没有穿泳衣。

它比您想象的更难 – 穿着衣服游泳对力量和耐力的要求要比穿着泳衣时更高。

除了个人游泳生存技能，Swim to Survive + 参与者还会学习帮助遇险的朋友而不让自己陷于危险之中。

参与者将学习并练习如何：

- 保持安全（留在甲板或岸上），
- 获得帮助（向成年人求助或致电 911），
- 利用良好的判断来确保朋友的安全（交谈、抛掷救生器材或伸出援手）。

任何地方都可能发生水上事故。Swim to Survive+ 将有助于保护您的孩子现在及将来的水上安全。