

Swim to Survive[®]
Lifesaving Society



更多資訊，請瀏覽 www.lifesavingsociety.com

為您的孩子準備水邊的生活除了 Swim to Survive+ 之外，
聯絡您當地的游泳池並報名參加游泳課程。Swim to Survive+
不能代替常規的游泳課程。

Traditional Chinese

Swim to Survive[®]
Lifesaving Society



Swim to Survive Plus 教授在現實生活中水下生存所需的技能，以及如何安全地救助友人。

Swim to Survive+ 在 Swim to Survive 的技能上更進一步，為孩子在水邊安全活動構建良好判斷力。參加者可學習：

- 在穿著衣服的條件下進行 Swim to Survive 常規項目（在深水區中翻滾 – 一分鐘踩水 – 游泳五十米），
- 救助跌落深水區的友人的同時保證自身安全，以及
- 完成健身游泳。

Swim to Survive+ 對於任何級別的泳者皆為適用 – 非游泳者與熟練泳者均可學到極具價值的游泳及水中求生技能。

照片作者：René Johnston



為何訓練穿著衣服游泳？

真實性 – 當人們跌落水中時，他們往往並無下水意圖，不會穿著泳裝。

挑戰性 – 比起穿著泳裝游泳，穿著衣服需要更大力量和耐力。

除游泳個人生存技能之外，Swim to Survive+ 的參與者還將學習如何在保證自身安全的前提下救助友人。

參與者將學習並練習如何：

- 保證安全（留在甲板或陸地上），
- 尋求援助（呼叫成年人或撥打 911），
- 利用良好的判斷力救助友人抵達安全處（對話，投物施救，伸手施救）。

意外落水可能隨時發生。Swim to Survive+ 將在今天和未來保護您的孩子在水邊安全活動。