

水の事故にあわないために

- 単独で、海や川に行かないようにしましょう
- プールでは飛び込まず、静かに入るようにしましょう
- おぼれている人を見つけたら、まわりに助けをもとめましょう
- 保護者の方は、子供と寄り添い、一緒になって遊びましょう

もしもの時は…



- 落ち着いて、リラックス。
- 力を抜いて両腕をのばす。
- 空気をいっぱい吸い込み、
少しずつ呼吸する。

スイミングクラブは水の事故から
身を守る事を大切にしています