

फ्लोट करें (तैरें), सांस लें, संकेत दें, जीवित रहें।



यदि आप पानी में मुसीबत में पड़ जाते हैं तो फ्लोट फर्स्ट (पहले तैरना) आपको जीवित रहने का सबसे अच्छा मौका देता है।

1

फ्लोट फर्स्ट (पहले तैरें)

- अपने कानों को पानी के भीतर रखते हुए, गोड़ी को ऊपर करके लेट जाएं
- तैरने में सहायता के लिए अपने हाथों को हिलाएं
- अगर आपके पैर डूब जाएं तो कोई बात नहीं
- तैरने की अपनी प्रवृत्ति को नज़र अंदाज़ करें

2

सामान्य रूप से साँस लें

- आराम करें
- शांत होने के लिए अपनी साँस को धीमा कर लें
- साँस लेना आसान हो जाएगा

3

सहायता के लिए संकेत करें

- अपना हाथ ऊपर उठाएं
- सहायता के लिए चिल्लाएं

4

तैर कर या फ्लोट करके जीवित रहें

- यदि संभव हो तो सुरक्षित स्थान की ओर तैरें
- जब तैरना सुरक्षित न हो तो फ्लोट करें
- किसी भी ऐसी चीज़ को पकड़ें जो आपकी फ्लोट करने में मदद करती हो
- गर्म रहने के लिए कपड़े पहने रहें

