

# 仰面漂浮， 保持呼吸， 手势求救， 脱险存活。



在水中遇到险情时，  
首要任务是让自己先漂浮起来，  
争取最佳生存机会。

## 1 首要是漂浮

- 仰面躺在水上全身放松，耳朵在水下，下巴提高
- 双手在水下拨动，帮助自己维持漂浮
- 双腿有可能下沉，但不会影响漂浮
- 忽略急着开始游泳的本能想法

## 2 请保持均匀呼吸

- 全身放松，肌肉不要紧绷
- 放慢呼吸，全身才会和缓下来
- 规律的和缓呼吸会让我们淡定下来

## 3 求救手势

- 把手臂尽量举到最高
- 大声呼救

## 4 用游泳或漂浮让自己尽量存活

- 如果情况允许，尽量游向安全地带
- 如果感觉不利于游泳，则改为漂浮状态
- 抓取任何能够帮助自己漂浮的物件
- 漂浮过程中请穿着衣服保持自己温暖

