

# УЧИМОСЯ ТРИМАТИСЯ НА ВОДІ

**Якщо сталася  
халепка на воді, не  
панікуй — виконай  
такі кроки:**

1



Заспокойся. Не греби засильно. Тримайся за будь-який плавучий предмет.

2



Відхилися назад, щоб рот і ніс були над водою.

3



Підними живіт угору, а руки й ноги розведи в боки — зроби зірочку.

4



Обережно рухай руками й ногами, щоб триматися на воді.

5



Продовжуй, поки трохи не розслабишся.

6



У стані спокою підними руку й поклич на допомогу. Пливи в безпечне місце, якщо можеш.

RNLI – благодійна організація, що рятує життя на воді

Королівська спільнота з порятунку на воді (RNLI), благодійна організація, зареєстрована в Англії й Уельсі (209603), Шотландії (SC037736), Республіці Ірландія (CHY 2678 і 20003326), бейлівіці Джерсі (14), острові Мен (1308 and 006329F), бейлівіках Гернсі й Олдерні, West Quay Road, Poole, Dorset, BH15 1HZ.



Lifeboats