

פארזיכערטע שווימען



טיפס פאר יעדעם איינעם

- שווימט אייביג צוזאמען מיט נאך איינעם און האלט אן אויג איינער אויפן צווייטן.
- זייט עקסטער פארזיכטיג מיט אייערע קינדער ארום וואסער.
- נעמט אייער געזונטהייט אין באטראכט. מענטשן וואס האבן מעדיצינישע צושטאנדן אזוי ווי סייזשור דיסארדער אדער א הארץ צושטאנד קענען זיין אין א גרעסערע ריזיקע פון זיך דעטרינקען.
- פארמיידט וואסער וואס איז טיפער ווי אייער ברוסטקאסטן אויב איר קענט נישט שווימען.
- נוצט נישט קיין אלקאהאל אדער דראגס אויב איר פלאנט צו שווימען.
- שפרינגט נישט אריין אין וואסער וואס איז ווייניגער ווי אכט פיס (2.5 מעטער) טיף אדער וואס איר ווייסט נישט ווי טיף עס איז.
- זייט פארזיכטיג מיט די וועטער און שווימט קיינמאל נישט דורכאויס שטורעמס אדער בליצן.
- די פארזיכערסטע פלאץ צו שווימען איז ביי א פובליק ביטש אדער ביי א שוויים באסיין מיט לייפגארדס.

זייט באקאנט מיט די צייכנס פון ווערן דעטראנקען

הונדערטער ניו יארקער ווערן דעטראנקען יעדע יאר. עס קען פאסירן צו יעדעם איינעם, איבעראל וואו עס איז דא וואסער. ווערן דעטראנקען פאסירט שנעל און שטיל. ווען איינער וואס דעטרינקט זיך, קען עס אויסזען ווי זיי שפריצן אדער פאכען מיט די הענט ווען זיי מוטשענען זיך צו בלייבן שווימען.

פארמינערט אייער ריזיקע. לערנט פשוטע שווימען מעגליכקייטן. נעמט אין באטראכט צו נעמען א CPR קלאס. רעטונגס אטעמען, ערשטע הילף און רופן 911 קען ראטעווען א לעבן.



האלט קינדער פארזיכערט

קינדער און צענערלינגען האבן די גרעסטע ריזיקע פון זיך דערטרינקען. האלט אייביג אייערע קליינע קינדער נאנט צו אייך, אפילו ביי די נידריגע זייט פון די וואסער.

לייפגארדס און לייף דזשאקעטס ערזעצן די נאנטע אויפזיכט פון ערוואקסענע. מאכט זיכער אז אייער שווימט באסיין איז גוט פארמאכט אין א וועג אז קינדער האבן נישט קיין צוטריט דערצו.

בלייבט געזונט

באצילן קענען זיך פארשפרייטן דורך וואסער. פארמיידט ווערן קראנק דורך נישט איינשלינגען וואסער און זיך אפשרענקען בעפאר און נאך וואס איר שווימט. שווימט קיינמאל נישט אין פארוואלקנטע וואסער אדער וואסער וואס האט א מאדנע קאליר.

גייט נישט אריין אין די וואסער אויב איר האט דייעריע אדער אויב איר האט אפענע שניטן אדער וואונדן. מאכט נישט אין די וואסער. נעמט קינדער צו די טוילעט אפט.

ביים שיפלען

פאלגט אייביג די פארזיכערטע שיפלעך פראקטיקן און טראגט א לייף דזשאקעט וואס איז באשטעטיגט דורך די אמעריקאנער קאוסט גארד (U.S. Coast Guard) (לעיבל ווו-1). איר זאלט קיינמאל נישט נוצן זאכן צו העלפן שווימען וואס זענען אנגעפילט מיט לופט, אזויווי וואסער פליגלעך און פלאוטס.

מער אינפארמאציע

health.ny.gov/SwimSafe



Department
of Health