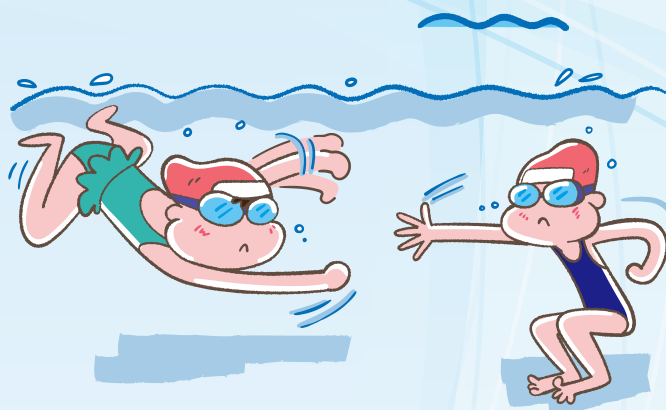


MGA PANUNTUNAN PARA MAGING LIGTAS SA TUBIG



Para sa mga bata

- Matutong lumangoy
- Huwag lumangoy nang mag-isa
- Siguraduhing nakikita ang ilalim ng tubig na nilalangyan
- Magsuot ng *life vest/jacket*
- Manatili sa itinalaga at pinangangasiwaang o nababantayang mga lugar na langyan para sa mga bata
- Huwag sumisid sa pool o pigilan ang paghinga habang nasa ilalim ng tubig
- Lumayo sa mga alon at alisan ng tubig o *pool drains*

Para sa mga nakatatanda

- Matutong lumangoy
- Huwag iwanan ang bata sa tubig na walang nangangasiwa o nagbabantay
- I-enrol ang inyong mga anak sa mga swimming lessons, para matuto silang lumangoy
- Matutong mag-CPR
- Magsuot ng *life vest/jacket* kung ikaw ay hindi magaling na manlalangoy

