



## ► 国家级游泳和水上安全框架

国家级游泳和水上安全框架 (National Swimming and Water Safety Framework) 旨在确保个人能够在水中、水上和水边环境中掌握安全积极生活所需的技能、知识、认知、态度和行为。该框架为澳大利亚的游泳和水上安全教育提供了结构化和一致性认知方面的支持。

### ► 该框架对我的孩子意味着什么？

该框架可以为孩子们提供：

- 涵盖所有关键学习领域要素的综合教育。
- 必要的技能和知识。在自己或他人的安全和福祉在水生环境中面临危险时，掌握这些知识技能对他们的处境可能会有所帮助。
- 对他们个人在水中的能力和局限性的了解。
- 能够安全地参加一系列水上活动和运动的信心。
- 阶段性成绩，逐步达到国家级游泳和水上安全标准要求。

### ► 游泳课程应包括以下教学内容：

**危害和个人安全：**针对水中及水边出现的问题做出安全的决定、评估风险并做出反应

**进入和离开：**进入和离开各种水生环境

**漂浮：**为了求生和恢复体力而在水面漂浮

**游泳：**增加划水知识并提升耐力

**水下技能：**呼吸控制和水下取物

**救生：**对紧急情况做出反应以及进行急救

**援救：**保护好自己以及安全地援救他人

**求生顺序：**在不同情况下做出求生策略方面的决定

### 您怎样才能帮助您的孩子获得这些技能：

1. 为您的孩子报名参加常规课程
2. 让您的孩子有机会去水上中心和各种水域练习技巧
3. 参与学习过程，甚至是学习和提升您自己的技能
4. 在不同水域安全地享受游泳的乐趣和快乐
5. 让您的孩子坚持学习游泳，直至达到框架要求
6. 看护好您的孩子，时刻注意安全行为

欲了解更多信息，请访问：

 [drowningprevention.org.au/multiculturalcommunities](https://drowningprevention.org.au/multiculturalcommunities)



**ROYAL LIFE SAVING**  
NEW SOUTH WALES

