

怎樣在水內和水的附近保持安全

How to be safe in and around the water

在靠近水的地方必須常常監督著孩子

當孩子在任何水內和水的附近時,要時常看管他們。在每三宗五歲以下的兒童被溺斃的事件中,有一宗是因為孩子沒有人看管而閒逛去了,因而掉進水裡。一個好奇的孩子只需要幾秒鐘的時間就會掉進水裡和溺斃。

您或另一個可靠的成人必須常常監督著孩子。當您在看書或鬆弛時,如果只是偶爾抬頭望一下,這是不夠的。

每當您離開海及或激浪、游泳池或浴缸時,把您的孩子也一同帶走吧。

家中安全一覽表:

- 有沒有人監督著您的孩子?
- 您有沒有排去浴缸裡的水?
- 尿布桶蓋上蓋子了沒有?
- 您有沒有採取措施確保您的孩子不能夠自己進入游泳池或浴池(spa)內?
- 您有沒有檢查過其他水的危險性?例如排水明溝、花園裡的水池、小溪或水壩?

只在海灘上紅旗與黃旗之間的地方游泳

- 很多海灘上有幫助保持游泳者安全的救生員。他們通常穿特別的制服。當他們當值(巡邏)時,會在海灘上插(紅色和黃色的)旗,讓游泳者知道在哪裡進入水游泳或衝浪比較安全。
- 要常常在救生員巡邏的地方游泳或衝浪。
- 在紅旗與黃旗之間的地方游泳,這表示在兩旗之間的地方游泳比較安全。
- 常常在有其他人看到您的地方游泳。
- 閱讀和遵守指示牌上的指示。
- 如果您不明白指示牌上所寫或所顯示的指示,請一個會講英語的人向您解釋這些資料吧。

- 如果您不清楚進入水內是否安全,可以向救生員詢問。
- 不要在進膳後馬上游泳。
- 如果您喝了酒或服用了毒品,就不要游泳。
- 在未檢查水的深度之前,切勿跳水。
- 如果您在水中遇到麻煩,保持冷靜。舉起一隻手臂和揮手求救吧。把身體浮在水面,並且等候別人的救援。
- 塗上防曬油(sunscreen), 並且穿上襯衫和戴帽子。記得在游泳後再塗上防曬油。
- 有時海裡的水流可以把您沖離岸邊。這些水流名為”裂流”。您應該遠離裂流。如果您發覺有一截水沖向海、看來呈波狀和淺棕色、在這截水的兩旁有較為清潔的水,這可能是裂流。這些海浪也可能是較為大的,並且在裂流的兩旁向海更遠的地方衝擊。

切勿單獨游泳

要常常與另一個人一起游泳,這一點非常重要,因為水上環境常常是變幻莫測的,而且如果您在水裡或水的附近遇到麻煩,就有其他人提供幫助或找人幫助您了。

- 小心急流的水、浸沒在水中的物件和深水的地方。
- 檢查情況。向一個熟識該地方的人垂詢。
- 看看有沒有有關水上安全的指示牌和閱讀這些指示,並且遵守救生員的指示。請一位會說英語的人幫助您了解這些指示。
- 在未進入水內之前,要首先檢查水有多深和水的溫度。您可以用一根杆或棍子來檢查湖和河內的水有多深。
- 不要在太靠近河邊或湖邊的地方站立,因為這些地方可能是濕滑的。
- 在喝酒或吸毒後,切勿游泳。
- 如果您在水裡覺得冷,儘快從水裡爬出來吧。
- 如果遇到麻煩,保持冷靜,揮手求救,並且浮在水面和等候救援。
- 如果您計劃在靠近水的地方旅行或度假,帶一條繩子去吧。這對拯救水裡的人會有幫助。
- 如果有人在水裡需要幫助,不要跳入水裡。用一根棍子或一條繩子把他拉上來吧。

用圍欄把游泳池圍起來

數字顯示半數五歲以下溺斃的兒童是在私人游泳池或浴池(spa)內溺斃的。

- 擁有游泳池的人必須安裝圍欄和一道能自動關閉的磁性閘門。要確保該閘門自動關閉,並且用門鎖上。您當地的市議會可以給您更多有關所需的門的資料。
- 無論在任何情況下也不可以讓閘門打開。
- 查看有沒有任何斜靠著圍欄的東西可以幫助兒童爬過圍欄和進入水裡。

學習游泳以便倖存

有熟習水的班幫助兒童和成人在水裡有信心地游泳,並且教導他們基本的水上安全守則。

學會游泳對每個人都是極其重要的技能。必須確保您的家人獲得一個好的導師—因為學會游泳是終生有用的技能。

然而,即使兒童熟習水性,也不可以沒有成人在旁監督。記住:當兒童在水裡和水的附近時,要常常照看他們。

讓船上的所有人都有救生衣

每年都有人在這個州的娛樂划船意外中喪生,而且他們大多數沒有穿水上救生漂浮器(personal flotation device, 簡稱 PFD), 例如救生衣(lifejacket)。

- 在未向水駛出去之前,要徹底檢查您的船的各方面。
- 必須保持所有安全設備在良好的狀況,並且準備好可以隨時使用。您的設備的設計是幫助拯救性命的。
- 也許在任何船上,救生衣是最重要的安全項目。船上應該有足夠的救生衣給每個人穿上。把救生衣裝載在您可以在緊急情況下拿得到的地方,並且確保您的求救閃光燈(distress flare)沒有熄滅。
- 兒童和不大會游泳的人在船上時,應該常常穿著救生衣。

在岩石上釣魚時要小心

很多人在岩石上釣魚時溺斃。

- 選擇最安全的地點,並且花時間觀察情況。

- 注意潮水和天氣。在未出去釣魚前，聆聽收音機的天氣預報。如果該報告說天氣將會改變，計劃改天才去釣魚較為安全。
- 切勿一個人去釣魚。
- 穿輕便的衣服和浮水外套(floatation jacket)。萬一您從岩石上被沖落水裡，您就能夠在水中浮起，而且您的衣服不會把您拖垮。同時，要戴上保護頭部的帽子。有事實顯示：很多溺斃的人都是頭部受傷的。
- 穿有防滑鞋底或鞋底有防滑釘(rock plates or cleats)的鞋子。在潮濕、雜草叢生的岩石上，鞋底必須有防滑釘。
- 常常觀察波浪。
- 如果您不是很會游泳的人,穿一件浮水背心(buoyancy vest)吧。
- 帶一個救生圈和一條繩子。萬一任何人被沖進水裡，就可以用來幫助他。