



游泳安全須知

Safety Tips for Swimmers

溺斃是年青人致死的常因。只要遵守以下簡單的安全規則，便可避免游泳時弄傷和溺斃。無論你在沙灘或在私人泳池游泳，這些規則都合用。遵守規則，游泳便既安全又好玩。

我如何在游泳時保持安全？

閱讀指示牌

如果你置身的泳池設有指示牌，你便應閱讀並遵守有關指示。泳池的規則是為保障你而設，可以防止意外、保持泳池清潔和避免細菌滋生。

步行而不要跑

不要在泳池邊奔跑。如果小孩嬉水，泳池附近地面便會濕滑。

上落泳池要小心

上落泳池要小心，如果有扶手便要使用。

跳水前先看清楚

如果你在湖或深水潭跳水，淺水區、水底木塊或大石都會構成危險。頭下腳上跳入泳池或湖中均可導致嚴重受傷。

經常要視察游泳環境，雙腳先落水並且要放慢動作。每次進入泳池或湖之前，都要先視察環境，因為游泳環境或會轉變。你可能看不到水中有人潛泳，或水底有玩具和其他物件。

量力而為

進到水裡後，不要游到距離或水深超越你能應付的地方。如在沙灘游泳，要沿岸邊游，並要留在浮繩範圍內。

切勿獨自游泳

切勿獨自游泳，要結伴同去並且互相看守。即使有救生員在場，最好還是與朋友一起游泳。

小心玩耍

在泳池或湖中摔跤或翻筋斗等都是相當危險。如頭部撞到泳池牆或池底，或湖裡的石頭，你可能會因此昏倒。如果沒有及時獲救，你便會迅即溺斃。

不要喝酒

因醉酒弄致受傷是私人泳池、海灘和深水潭的常見問題。酒精會使人反應遲緩，行動笨拙，所以，酒精往往使意外更嚴重。酒精亦會令人暈頓入睡，如果你在水浴池中，這情況便更危險。如果你在水中或熱水浴池中或在附近一帶，便不要喝酒。

留意危險處

切勿在泳池吸水口或排水溝附近玩耍。泳池和熱水池的水不斷經過濾系統泵入，換言之，池水亦不斷經吸水管抽出。如果你在按摩池或熱水浴池中，切勿把頭潛入水中，因為吸水管可以吸住頭髮，令頭無法離水，因而溺斃。你的雙臂和雙腿亦有可能被吸水管吸住。另外，眼睛和雙耳感染的危險性也會較高。如果你留長頭髮，便應戴上浴帽或最少要把頭髮束起。

留意水底下的潛伏危險

泳池或熱水浴池的扶手或梯級或會有細小空隙，足能把小孩卡在水中。有時，小孩溺斃便是因為卡在扶手或梯級與牆壁間的空隙。

我應如何保障子女？

不要留下小孩獨自一人

只是短短數分鐘或數厘米的水深，便足以溺斃小孩。較年幼的小孩如果留在水中或甚至附近，都要有成人不停看管。學前幼兒如果留在水中或甚至附近，看守的成人都應與他 / 她保持伸手可及的距離。如果小孩已較年長，則看守的人必須留在附近，又或者小孩彼此結伴。

沙灘的潛伏危險很多，例如水底下的木頭、河 / 海床突然下陡或潮流等。你必須留在小孩身邊。如果沙灘有急流或危險地帶警示，你便要遵守有關指示。另外，你可以向別人查詢該處有沒有尤須留神的地方。

切勿讓小孩在熱水浴池玩耍

只是很短時間的浸泡也無妨，但由於小童身軀細小，熱水很快便會影響身體。詳情可參卑詩健康檔案(HealthLink BC File)#27a: [“Hot Tubs: Health and Safety Tips”](#)。

使用太陽油

為小孩作防曬準備。如果他們要到泳池或海灘，要使用“防水”太陽油。詳情可參卑詩健康檔案(HealthLink BC File)#26: [「為子女作好“防曬”措施」](#)。

上急救班

上急救班，你可以學會：

- 人工呼吸（有時稱為“救命呼吸”）
- 小童心肺復甦法（CPR）
- 自救和救人的技能

很多機構均為家長提供這類課程。

救生衣

兒童游泳或在船上時，要經常穿著救生衣。查看標籤，確保救生衣經政府認可，且尺碼適合你子女的體重。

怎樣才使私人泳池安全？

泳池要有圍欄

泳池周邊要有圍欄，並設有小孩無法打開的閘門。如果當時無人看守你的子女和鄰居的小孩，便要確保閘門鎖好。查看地方政府有否設立泳池安全附例。

保持泳池清潔

泳池骯髒可滋生致病病菌。只要保持良好習慣，便能使泳池經常清潔衛生。

- 首先沖身然後才進入泳池。
- 不要把食物或飲品帶進泳池。任何食物殘渣如跌進泳池，均會弄髒池水。如果有破爛的杯碟碎，你便要抽乾池水全面清洗泳池。
- 不要把走路時黏附的泥污帶進泳池。
- 游泳時要穿著泳衣泳褲，不能以普通衣服取替。
- 穿著游泳用的尿片褲來取代即棄尿片。

確保泳池上落容易

無論是泳池或熱水浴池，都要確保上落容易。

確保沒有潛伏危險

損毀了的設備和鋒利的沿邊，都可引致割傷、瘀傷和其他損傷。如果你發現任何遊戲用具、設備或導管破爛損毀，便要維修妥當。

如欲了解較多 HealthLink BC File 課題，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm 網頁，或到訪您區內的公共衛生單位。

如要獲取卑詩省的非緊急健康資訊和服務，可點擊 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1。

失聰或弱聽人士如需協助，在卑詩省內可致電 7-1-1。

我們可按要求，提供 130 多種語言的翻譯服務。