



## 游泳安全須知

### Safety Tips for Swimmers

只要遵守以下簡單的安全規則，便可避免在游泳時受傷、溺水和死亡。無論是在沙灘、湖泊、私人泳池或浴缸，這些規則都同樣適用。請注意，任何向公眾開放的泳池都必須遵守卑詩省的泳池監管規則。

#### 如何在游泳時保持安全？

##### 查找並閱讀指示牌

請閱讀泳池區域設立的指示牌，並遵守其中的安全指示。設立這些指示牌和泳池規則的目的，是保障您的安全，並保持泳池清潔，避免細菌滋生。

##### 小心行走，不要奔跑

切記不要在泳池邊奔跑。這一區域可能會很濕滑。

##### 進出泳池時要小心

使用泳池裝配的扶手/護欄（如有），以防止滑倒或跌落。離開泳池時，不要爬到濕滑或不穩定的平面上。

##### 躍入或跳入水中之前必須先查看清楚

在跳入湖中或天然泳區時，水位較淺、水底木塊或巨石都會對您構成危險，甚至可能造成嚴重傷害。無論在泳池還是其他游泳區域，都必須在確保安全的前提下再躍入水中。查找是否有「禁止跳水」的標示牌。

請務必勘查周邊環境，雙腳先入水，動作要慢。每次入水前，都要先檢查周邊環境，因為游泳環境可能會發生變化。您可能無法看到水下的潛泳者、水中的玩具和其他物體，這些都可能對您造成傷害。水位較淺、水底木塊或巨石都可能使您嚴重受傷。

##### 量力而為

進入水中後，要留在您能力範圍以內的區域游泳。游泳的距離或水深不宜超過您的能力範圍。在海灘游泳時，要沿著岸邊游，並留在標示範圍內。同時要注意，水溫較低或環境狀況不佳，都可能影響您的游泳能力。

##### 切勿獨自游泳

遵守「結伴而游」的原則，與一位善於游泳的朋友或能夠負起責任的成年人同行，兩人務必要互相照應。即使有救生員在場，最好還是與朋友一起游泳。

##### 小心玩耍

無論是哪一種水域，在其中摔跤或翻筋斗都是相當危險的行為。如頭部撞到泳池牆壁或池底，或湖裡的石頭，您可能會因此喪失意識。如果沒有及時獲救，您可能會迅即溺水。

##### 不要飲酒

醉酒致傷是各種游水區域（私人泳池、熱水浴池、海灘和深水潭）的常見問題。酒精會使人反應遲緩，行動笨拙，所以往往使意外更嚴重。酒精還會令人昏昏欲睡。在熱水浴池中飲酒尤為危險。在任何游水區域或周圍，都請不要飲酒。

##### 留意危險狀況

切勿在泳池吸水口或排水口附近玩耍。泳池和熱水浴池中的水不斷經過濾水系統的水泵進行抽吸和壓送，換言之，池水不斷被抽走並泵入吸水管中。您的手指、腳趾、手臂、雙腿、軀幹和頭髮亦很有可能被吸水管吸住。如被吸力較強的排水管吸住，您可能會被困在水下，甚至發生溺水。如果您留長髮，應戴上浴帽或把頭髮編成短辮或束成圓髻。在按摩浴池或熱水浴池中時，切勿把頭潛入水中。

##### 留意水下危險

部分扶手/護欄、泳池架或可移動的泳池設施，與池壁或池底間留有細小的空隙，可能會使人受困其中。被困在水下，有時可導致溺水。如果您注意到水下有可能導致泳者受困的設施，請與泳池管理人員、所有者或救生員溝通。

湖泊、河流和海洋等水域中藏有許多隱匿/未知的危險，包括水底的木頭、水下的陡坡或潮汐水流等。要留意這些潛在的危險，瞭解自己的游泳能力，結伴同行，並確保兒童時刻處在伸手可及的距離內。務必遵守所有警示，也可以向他人詢問該處有無尤需留神的地方。游泳之前，請聯繫距您最近的醫療單位或當地政府，瞭解泳區的水質檢測結果。

##### 接受急救培訓

通過急救課程，您可以學會：

- 人工呼吸（有時稱為「救命呼吸」）
- 兒童心肺復甦法（CPR）

- 自救和救助他人的技能

很多機構均為家長提供這類課程。要了解詳情，可瀏覽聖約翰救傷會（St. John Ambulance）網站：

[www.sja.ca/English/Courses-and-Training/Pages/Course%20Descriptions/Course-Descriptions-home.aspx](http://www.sja.ca/English/Courses-and-Training/Pages/Course%20Descriptions/Course-Descriptions-home.aspx)

### 穿上救生衣/使用個人浮力裝置（PFD）

在船上和碼頭上時，要全程穿好救生衣或使用個人浮力裝置。游泳時也可穿上救生衣或使用個人浮力裝置，但即便如此，兒童游泳時仍需有成人看管。在任何情況下，救生衣/個人浮力裝置都無法取代成人的看護。請查看救生衣/個人浮力裝置的標籤，確保產品已獲加拿大交通部（Transport Canada）認可，並確保產品尺碼與您的體重相吻合。

### 我應該如何保護自己的孩子？

#### 切勿留下小孩獨自一人

溺水可以在短短幾秒鐘內發生，而且往往悄無聲息。區區數厘米的水深，便足以導致溺水（例如在浴缸中溺水）。不會游泳的人和年幼的兒童（0-12歲）在水中或水域附近時，應時刻有一名成人負責看護。嬰兒和學前幼童（0-5歲）如果身在水中或水域附近，負責看護的成人應讓幼兒處在伸手可及的距離內。如果兒童較年長（12-17歲），則看護者必須留在附近，兒童也應彼此結伴。

#### 切勿讓小孩在熱水浴池中玩耍

由於幼童身軀弱小，池中熱水會迅速對其身體造成影響。因此，您應限制孩子使用熱水浴池的時間。如需瞭解有關熱水浴池的更多健康關切，請參閱 [HealthLinkBC File #27a 家居熱浴缸和浴池：衛生和安全須知](#)。

#### 使用防曬產品

請保護您的孩子免受紫外線（UV）輻射。應穿好防曬衣物，尋找蔭蔽處，並使用「防水型」的防曬產品。不過，即便是防水產品也會被沖洗掉，所以要經常重新塗抹。更多資訊請參閱 [HealthLinkBC File #26 兒童的防曬安全](#)。

### 怎樣保障私人泳池的安全？

#### 泳池要設有圍欄

確保泳池周邊建有至少 1.5 米（即 5 英尺）高的防護設施（例如圍欄），並設有小孩無法打開的閘門。請確保

圍欄門時刻處於關閉並上鎖的狀態，以保護您孩子和社區內其他兒童的安全。查看當地政府是否設立了有關泳池安全的地方法規。

#### 排水口和吸水管會對泳者造成危險，要用濾罩進行遮蓋。

請確保排水口的濾罩是專為防止吸入事故而設。如果發現排水口沒有濾罩，請不要使用泳池，直至泳池重新添置濾罩。如由您負責購買或更換排水口的濾罩，請確保新產品與原裝濾罩完全相同，或諮詢具有資質的泳池顧問，以找到可安全替換的濾罩。

#### 保持泳池清潔

骯髒的泳池會導致病菌和其他細菌滋生，可能使您患病。只要保持良好習慣，便能保持泳池的清潔衛生：

- 沖洗身體後再進入泳池，不要把外界的泥污帶進泳池
- 游泳時要穿著合適的泳衣泳褲，不能以普通衣物或內衣褲代替
- 請使用游泳專用尿片褲（可選擇一次性或可重複使用的產品），非游泳專用尿片褲在水中效果不佳
- 如果您正在生病，或在過去 48 小時內曾感到不適、出現過腹瀉或嘔吐症狀，請勿進入泳池
- 如身上有開放性傷口/潰瘍，請勿進入泳池
- 不要把食物或飲品帶進泳池，食物或飲品如落入或濺入泳池，可能使水中細菌增加，並招引害蟲。如杯碟碎片落入池中，您必須要抽乾池水，確保所有碎片均已清除
- 遵照泳池池水循環系統的操作及保養說明。您可以向泳池供應商索取這方面的資料

#### 確保泳池進出方便

確保所有人均可以方便、安全地進出您的泳池或熱水浴池。

#### 確保沒有潛在危險

要隨時留意潛在危險。破損的配件和鋒利的邊沿可能會引致割傷、瘀傷和其他傷害。在這些問題得到妥善解決之前，不應讓任何人使用泳池。配備救生設施，例如繩子或泳圈等浮力裝置，這些設施要便於拿取。

---

如需查找有關更多話題的HealthLinkBC文檔，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電7-1-1。若您需要，我們亦可提供130多種語言的翻譯服務。