

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、私人泳池或浴缸，這些規則都同樣適用。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

遵守泳區張貼的安全資訊。設立指示牌和泳池規則，旨在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），不要爬到濕滑或不穩定的平面上。

躍入或跳入水中前先看清楚

在跳入湖中或天然泳區時，較淺的水位、水底木塊或大型石塊都會對您的安全構成危險。查找是否有禁止跳水的標示牌。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。較淺的水位、水底木塊或大型石塊都可能使您嚴重受傷。

量力而為

依據自身能力來決定游泳區域，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，不應越過標記的泳區界線。此外，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，即使有救生員在場，也要與一位擅長游泳的朋友同行。

小心玩耍

如頭部撞到泳池壁或石頭，您可能會因此喪失意識，繼而發生溺水。

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）常常發生的問題。酒精會使人反應遲緩、昏昏欲睡，從而增加危險係數，並可能導致更多、更嚴重的事故。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。

留意吸水口/排水口的危險

切勿在泳池吸水口或排水口附近玩耍。過濾器會將池水透過排水口泵入管道內，您的手指、腳趾、手臂、雙腿、軀幹和頭髮都有可能被吸水管吸住，從而導致您溺水。游泳時，應戴上泳帽或將頭髮束起。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，可能會將人困住。被困在水中，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。

留意自然危害

湖泊、河流和海洋等水域中藏有許多未知的危險，包括水底的木頭、水下的陡坡、滋生藻類或潮汐水流等。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。您可聯絡當地政府或醫療單位，瞭解泳區的水質檢測結果。

接受急救培訓

透過急救課程，您可以學會：

- 人工呼吸
- 為兒童與成人實施心肺復甦（CPR）
- 自救和救助他人的技能

許多機構開設此類課程。請瀏覽聖約翰救傷會（St. John Ambulance）網站：www.sja.ca/en/first-aid-training/find-your-course。

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。游泳時也可穿戴/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。查看產品標籤，確保其已獲加拿大交通部 (Transport Canada) 認可，並選擇適合您體型/體重的產品尺碼。

我應該如何保護自己的孩子？

切勿將孩子獨自留在水邊

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 (例如浴缸)，便足以導致孩子溺水。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。負責看護的人士 (至少須年滿 16 歲) 應確保幼童處在伸手可及的範圍內。需依靠支撐才能坐起、且無法穿戴/使用個人浮力裝置的嬰兒，須時刻由成人懷抱。較年長的兒童 (12-17 歲) 應遵循「結伴同游」的原則。

切勿讓孩童在熱水浴池中玩耍

由於幼童身軀弱小，熱水會很快對其身體造成影響，因此，您應限制孩子使用熱水浴池的時間。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

保護孩子免受紫外線 (UV) 輻射。穿好防曬衣物，尋找蔭蔽處，並使用防水型的防曬產品。經常補塗防曬產品。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 (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。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。查閱當地政府設立的有關泳池安全的地方法規。

遮蓋排水口和吸水管，防止危險發生

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。如需更換排水口的濾罩，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。遵循以下原則，保持泳池清潔：

- 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
- 選擇可重複使用或一次性的游泳專用尿片褲
- 如有腹瀉、嘔吐、感冒、耳鼻分泌物、耳朵感染症狀，或身上有開放性瘡口或包紮的傷口，請在症狀/病情好轉 48 小時後再進入泳池
- 不要把食物或飲品帶進泳池，這可能使水中細菌增加，並招引害蟲
- 不要在池中使用易碎物品 (例如玻璃杯或陶瓷餐具)，一旦破碎，您就不得不抽乾池水進行全面清潔
- 遵照泳池池水循環系統的操作及保養說明

確保泳池進出方便

確保所有人均可方便、安全地進出您的泳池或熱水浴池。

確保沒有潛在危險

留意潛在危險。在有人使用泳池前，應檢查池中是否有破損的配件或鋒利的邊沿。救生設施 (例如繩子或泳圈等浮力裝置) 應便於拿取。