

親水生活

是澳洲人熱愛的一種生活方式...

親水生活

Royal Life Saving 希望每個澳洲人，無論年齡、經歷和背景，都能享受親水生活。這意味著到戶外去儘情享受水上樂趣，但在這個過程中必須注意安全。無論您年齡大小、能力高低都有很多機會可以學習游泳，提高您的水上安全技能。

我們在此提供了一些簡單的建議，希望有助於確保您和親人的水上安全。



有關游泳和如何在水上保持安全的更多資訊，請瀏覽：
[drowningprevention.org.au/
culturalwatersafety](http://drowningprevention.org.au/culturalwatersafety)



讓我們互相守望，
確保水上安全



ROYAL LIFE SAVING
NSW | ACT | TAS

瞭解自己的極限，不要冒險

在水上冒險一直是溺水的一個主要原因，尤其在 18 歲以上的男子當中。

- 下水之前或在監督孩子的時候不要喝酒。
- 如果對地點和情況不熟悉，就不要下水。
- 不要單獨行動。有人同行不僅更安全，也更有樂趣。



出發前查看情況

天氣和水情一旦變化，可能是非常危險的。

- 在網上或天氣應用程式上查看天氣情況；到達目的地之後，在下水前仔細觀察情況。



下水時穿救生衣

即使是游泳高手，每個人在水上都應該穿救生衣，因為萬一發生意外，您可能會在水中待很長時間。

- 在開船、玩水上摩托艇、駕帆船、划獨木舟和皮划艇、玩槳板衝浪以及岩釣時，請穿救生衣。

始終監督您的孩子

監督孩子是確保孩子水上安全的唯一最重要的事情。請記住，任何分散注意力的行為都是危險的，會使孩子面臨風險。以下保持監督、以下這些保持監督，預防溺水的措施將有助於確保孩子的水上安全。

- **監督。**積極監督水上和水邊的孩子。
- **限制。**限制孩子入水的機會。
- **教導。**教導孩子水上安全技能。
- **應對。**學習在緊急情況下如何應對。