

# Vui hưởng sông nước là lối sống Úc ... **lối sống nơi sông nước**

## Lối sống nơi sông nước

Tại Royal Life Saving, chúng tôi muốn mọi người dân Úc, bất kể tuổi tác, kinh nghiệm và gốc gác của họ đều được vui hưởng lối sống nơi sông nước. Điều này có nghĩa là tận hưởng niềm vui nơi sông nước, nhưng chúng ta cần thực hiện việc này một cách an toàn. Bất kể tuổi tác hoặc khả năng của quý vị, vẫn có nhiều cơ hội để học bơi và cải thiện kỹ năng giữ an toàn nơi sông nước.

Chúng tôi có bao gồm một số bí quyết đơn giản để đảm bảo quý vị và những người thân yêu của quý vị giữ an toàn khi ở trong nước hoặc xung quanh nước.



Để tìm hiểu thêm về việc bơi lội và cách thức để quý vị có thể giữ an toàn nơi sông nước, xem trang mạng:  
[drowningprevention.org.au/  
culturalwatersafety](http://drowningprevention.org.au/culturalwatersafety)



**Hãy giữ cho nhau an  
toàn nơi sông nước**



**ROYAL LIFE SAVING**  
NSW | ACT | TAS

## Biết giới hạn của mình và tránh mạo hiểm

Mạo hiểm nơi sông nước vẫn là một nguyên nhân chính của các vụ chết đuối, nhất là đối với nam giới trên 18 tuổi.

- Tránh dùng rượu bia trước khi xuống nước, hoặc khi đang trông chừng trẻ em.
- Tránh xuống nước tại các địa điểm và tình trạng mà mình không quen thuộc.
- Tránh vui chơi trên sông nước một mình. Có thêm người thì không chỉ an toàn hơn, mà sẽ vui hơn.



## Nhớ kiểm tra thời tiết trước khi đi

Tình trạng sông nước và thời tiết thay đổi có thể là điều rất nguy hiểm.

- Hãy tìm hiểu tình hình thời tiết qua trang mạng hoặc trên ứng dụng kiểm tra thời tiết (weather app) và khi đến nơi hãy xem kỹ tình hình trước khi xuống nước.



## Mặc áo phao cứu sinh khi vui chơi trên mặt nước

Tất cả mọi người, ngay cả những người bơi giỏi, đều nên mặc áo phao cứu sinh khi vui chơi trên mặt nước, vì quý vị có thể phải trải qua nhiều giờ trên mặt nước nếu có sự cố xảy ra.

- Hãy mặc áo phao cứu sinh khi đi tàu bè, lái mô tô trên nước (jet skiing), đi thuyền buồm, ca nô, thuyền kayak, ván chèo đứng (paddle boarding).

## Luôn luôn giám sát con em quý vị

Giám sát là một điều quan trọng nhất mà quý vị có thể làm để giữ cho con em mình an toàn nơi sông nước. Nhớ rằng, bất cứ sự xao lãng nào cũng đều nguy hiểm và gây rủi ro cho trẻ em. Các hành động nhằm ngăn ngừa đuối nước của Keep Watch (Luôn canh chừng) sau đây sẽ giúp quý vị giữ cho con em mình được an toàn nơi sông nước.

- **Giám sát.** Hãy tích cực giám sát khi trẻ em ở nơi sông nước.
- **Hạn chế.** Hạn chế việc trẻ em đến gần sông nước.
- **Huấn luyện.** Dạy trẻ em các kỹ năng giữ an toàn nơi sông nước.
- **Đổi phó.** Học cách thức để đối phó trong trường hợp khẩn cấp.