

培養孩子能力



# 水上安全規則

防止溺水。  
絕不獨自游泳。



兒童和成人溺水時  
無聲無息。溺水是  
五歲以下兒童意外  
死亡的首要原因，  
有可能在不到兩英  
寸的水中發生。



Orange County  
Fire Authority  
714 573 6200  
[ocfa.org](http://ocfa.org)



## 防止溺水！絕不獨自游泳。

孩子需要先問成人才能前往游泳池或水療中心或附近。成人也不應當獨自游泳。記住，如果沒有人和您在一起，就沒有人能救您。

## 沒有什麼能代替積極監督。

始終留意水上，特別是有多名成人在場的情況下，採用水上監控卡策略，指定一名成人在一段時間（即15分鐘）擔任水上監控員。

## 學會游泳。不依賴游泳輔助器。

記住，水翅或游泳棒等游泳輔助器是玩具，絕不能用來代替美國海岸警衛隊批准的個人飄浮裝置（救生衣）。

## 先下腳走！

岩礁、沙丘和其他危險可能就隱藏在水面下方。先下腳走，能幫助發現這些危險，讓您知道那個地方的水有多深。

## 在水邊安全玩樂。

在游泳池當中或周圍跑、跳或推人可能造成危險。保持安全，繞著游泳池平台走。由成人從水裡取出玩具或其他物品。

## 教育孩子安全游泳。

每個人都不一樣。當您覺得您和孩子準備好以後，報名上游泳班。讓嬰兒慢慢開始；有些嬰兒在12個月或甚至更早就會游泳，其他嬰兒則不行。只在指定區域游泳，始終有成人水監控員，絕不獨自游泳。

## 不要讓排水口把您拖下去！

排水口產生大量吸力，可能把人困在水下。教孩子遠離排水口，安裝安全排水罩。

## 總是塗防曬油，大量飲水。

在冷水中游泳會掩蓋曬傷和脫水跡象。即使防曬油防水，也要重新塗抹；大量飲用水或不含咖啡因的液體。