

## GIAO QUYỀN CHO TRẺ QUA



# QUY LUẬT AN TOÀN VỀ NƯỚC

**Ngừa chết đuối.  
Không bao giờ  
bơi lội một mình.**



Trẻ em và người lớn chết đuối âm thầm lặng lẽ. Chết đuối là nguyên nhân hàng đầu gây ra tai nạn cho trẻ em dưới năm tuổi và có thể xảy ra ngay chỗ nước chỉ cao có hai inches.



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



### **Ngừa chết đuối! Không bao giờ bơi lội một mình.**

Trẻ em cần hỏi người lớn trước khi vào hoặc đến gần hồ bơi hoặc hồ ngâm. Người lớn cũng không bao giờ nên bơi lội một mình. Hãy nhớ, nếu không có ai gần quý vị thì không có ai có thể giúp cứu quý vị.

### **Không có gì thay thế được việc có người giám thị.**

Hãy luôn luôn để ý dưới nước và dùng thẻ Water Watcher (Người Canh Chờng), để chỉ định một người lớn làm Water Watcher trong một thời gian nào đó (chẳng hạn như mỗi lần 15 phút), nhất là khi có nhiều người lớn.

### **Học bơi. Đừng trông cậy vào các loại trợ cụ bơi lội.**

Hãy nhớ là các loại trợ cụ bơi lội như phao đeo cánh tay hoặc những thanh bọt biển dài nổi trên nước là đồ chơi cho vui chứ không bao giờ dùng các loại này để thay cho các khí cụ nổi cá nhân (áo phao) được Cơ Quan Tuần Duyên Hoa Kỳ phê chuẩn.

### **Đặt bàn chân xuống trước!**

Đá, dải cát, và những chỗ nguy hiểm khác có thể ở ngay bên dưới mặt nước. Đặt bàn chân xuống trước giúp tìm được những chỗ nguy hiểm này và giúp quý vị biết nước sâu đến mức nào tại khu đó.

### **Chơi đùa an toàn tại nơi có nước.**

Chạy, nhảy, hoặc xô đẩy người khác trong hoặc xung quanh hồ bơi có thể nguy hiểm. Hãy giữ an toàn và đi vòng qua sàn hồ bơi. Nhờ người lớn vớt đồ chơi hoặc vật gì khác ra khỏi nước trong hồ bơi.

### **Giáo dục trẻ em về việc bơi lội an toàn.**

Mỗi người mỗi khác. Hãy ghi danh học bơi khi quý vị cảm thấy mình và trẻ đã sẵn sàng. Bắt đầu từ từ với em bé; một số em sẵn sàng sau khi sinh được 12 tháng hoặc ngay cả sớm hơn, số khác thì chưa. Chỉ bơi trong các khu vực dành riêng và luôn luôn có người lớn làm Người Canh Chờng và không bao giờ bơi một mình.

### **Đừng để lỗ tháo nước lôi quý vị xuống theo!**

Lỗ tháo nước có thể tạo ra sức hút mạnh mà có thể làm người ta bị kẹt dưới nước. Hãy dạy trẻ em tránh xa các lỗ tháo nước và gắn nắp che an toàn lỗ tháo nước.

### **Luôn luôn bôi thuốc chống nắng và uống nhiều chất lỏng.**

Bơi trong nước lạnh có thể làm cho không thấy được các dấu hiệu cháy nắng và khô người. Hãy bôi lại thuốc chống nắng, dù cho thuốc cần được nước, và uống nhiều nước hoặc chất lỏng không có caffeine.