



HALTON REGIONAL POLICE SERVICE

One Team - People First

Mẹo An Toàn Khi Ở Trên Nước: Cách Giữ An Toàn Khi Ở Trên Nước

1. Sử Dụng Đồ Chơi Bơm Hơi, Thuyền Kayak và Bảng Chèo Một Cách Có Trách Nhiệm

- **Chọn Thiết Bị Phù Hợp:** Đảm bảo rằng đồ chơi bơm hơi, thuyền kayak và bảng chèo của bạn phù hợp với trình độ kỹ năng và điều kiện nước; đồ chơi hồ bơi không được dùng trên hồ và sông.
- **Kiểm Tra Điều Kiện Thời Tiết:** Tránh ra nước nếu có dự đoán về gió mạnh hoặc gió biển. Luôn kiểm tra dự báo thời tiết địa phương trước khi ra ngoài.
- **Nhiệt Độ Nước:** Cần lưu ý rằng nhiệt độ nước có thể thay đổi nhanh chóng và rất khác với nhiệt độ không khí.
- **An Toàn, Được Thấy:** Tránh ra nước khi tầm nhìn bị hạn chế và hãy ra ngoài nửa giờ sau khi mặt trời mọc, trở về nửa giờ trước khi mặt trời lặn.

2. Mang Theo Thiết Bị Nổi Cá Nhân (PFD)

- **Luôn Đeo:** Áo phao hoặc PFD là rất quan trọng cho sự an toàn của bạn. Tất cả mọi người đều nên đeo, không phân biệt khả năng bơi lội.
- **Vừa Vận và Bảo Dưỡng:** Đảm bảo rằng PFD của bạn vừa vặn và ở trong tình trạng tốt. Nó nên ôm sát nhưng vẫn thoải mái và không bị hư hỏng.

3. Đánh Giá Kỹ Năng Bơi Lội Của Bạn

- **Biết Giới Hạn Của Bạn:** Thành thật về khả năng bơi lội của bạn. Nếu bạn không phải là một tay bơi mạnh, hãy tránh xa bờ hoặc vào những vùng nước sâu.
- **Tham Gia Khóa Học Bơi Lội:** Xem xét việc đăng ký vào các khóa học bơi và an toàn nước để cải thiện kỹ năng và sự tự tin của bạn khi ở trên nước.

4. Tuân Thủ Các Mẹo An Toàn Nước Chung

- **Ở Gần Bờ:** Giữ khoảng cách hợp lý với bờ. Nếu bạn đang sử dụng đồ chơi bơm hơi hoặc bảng chèo, hãy ở gần những khu vực mà bạn có thể dễ dàng quay lại.
- **Giám Sát:** Luôn giữ mắt vào các bạn đồng hành của bạn, đặc biệt là trẻ em. Không bao giờ để ai đó không có người giám sát trên nước. Cố gắng luôn có một người bạn đồng hành.
- **Giữ Đủ Nước và An Toàn Với Ánh Sáng:** Uống đủ nước và sử dụng kem chống nắng để bảo vệ khỏi mất nước và cháy nắng.



HALTON REGIONAL POLICE SERVICE

One Team - People First

- **Biết Cách Gọi Cứu:** Làm quen với các phương pháp báo hiệu và biết cách gọi cứu trong trường hợp khẩn cấp. Mang theo còi hoặc thiết bị báo hiệu khác.
- **Giữ Tỉnh Táo:** Tránh uống rượu hoặc sử dụng thuốc vì chúng sẽ làm giảm khả năng phán đoán của bạn và làm tăng hành vi mạo hiểm.

5. Chuẩn Bị

- **Mang Theo Thiết Bị An Toàn:** Mang theo một túi chống nước với các thiết bị an toàn cần thiết, bao gồm còi, đèn pin và điện thoại trong hộp chống nước.
- **Lập Kế Hoạch Cho Chuyển Đi:** Thông báo cho ai đó về kế hoạch và thời gian dự kiến trở về của bạn. Điều này sẽ giúp đội cứu hộ dễ dàng tìm bạn hơn trong trường hợp khẩn cấp.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập trang web của Hiệp Hội Cứu Sinh hoặc liên hệ với đơn vị cảnh sát biển địa phương của bạn. Giữ an toàn và tận hưởng thời gian của bạn trên nước!

Halton Marine Unit

905-825-4747 Ext: 5230

Lifesaving Society

<https://www.lifesavingsociety.com>