



# HALTON REGIONAL POLICE SERVICE

## One Team - People First

### 水上安全提示：如何在水上保持安全

#### 1. 负责任地使用充气玩具、皮划艇和划水板

- **选择正确的设备：**确保您的充气玩具、皮划艇和划水板适合您的技能水平和水域条件；泳池玩具不适合在湖泊和河流中使用。
- **查看天气状况：**如果预计有强风或离岸风，避免下水。出门前务必查看当地天气预报。
- **水温：**注意水温，因为水温变化很快，与气温相差很大。
- **注意安全，注意观察：**避免在能见度降低时下水。日出后半小时内不要下水，至少在日落前半小时返回。

#### 2. 穿戴个人漂浮装置（PFD）

- **一直穿戴：**救生衣或PFD对您的安全至关重要。每个人都应穿戴，无论其游泳能力如何。
- **合身与维护：**确保您的PFD合身且完好无损。应紧贴但舒适，且无任何损坏。

#### 3. 评估您的游泳技能

- **了解您的极限：**如实了解自己的游泳能力。如果您不是游泳健将，应避免离岸太远或进入更深的水域。
- **参加游泳课程：**考虑参加游泳和水上安全课程，以提高您在水中的技能和信心。

#### 4. 遵循水上安全常示

- **靠近岸边：**保持在离岸合理的距离内。如果您使用充气玩具或划水板，请靠近您可以轻松返回的区域。
- **监督：**始终关注您的同伴，尤其是儿童。切勿让任何人独自留在水上。尽量总是有同伴陪伴。
- **保持水分和防晒：**多喝水并涂抹防晒霜，以防脱水和晒伤。
- **知道如何发出求救信号：**熟悉求救信号的传递方法，并了解如何在紧急情况下呼救。随身携带口哨或其他信号装置。
- **保持清醒：**避免饮酒或服用药物，因为它们会影响您的判断力，并增加冒险行为。

#### 5. 做好准备



# HALTON REGIONAL POLICE SERVICE

## One Team - People First

- **携带安全装备：**携带一个防水袋，内含必要的安全装备，包括哨子、手电筒和装在防水袋中的手机。
- **计划行程：**将您的计划和预计返回时间告知他人。这将有助于救援队在紧急情况下更容易找到您。

如需了解更多信息，请访问救生协会的网站或联系您当地的警察海事部门。注意安全，享受水上时光！

荷顿海事部门

905-825-4747 Ext: 5230

救生协会

<https://www.lifesavingsociety.com>