



# HALTON REGIONAL POLICE SERVICE

## One Team - People First

### 水上安全提示：如何在水上保持安全

#### 1. 負責任地使用充氣玩具、獨木舟和划水板

- **選擇合適的裝備：**確保你的充氣玩具、獨木舟和划水板適合你的技能水平和水域條件；泳池玩具不適合在湖泊和河流上使用。
- **檢查天氣狀況：**如果預測有強風或離岸風，請避免出水。出門前務必查看當地天氣預報。
- **水溫：**留意水溫可能迅速變化，並與空氣溫度有很大不同。
- **保持安全，保持可見：**當視線受限時，避免出水。日出後半小時後方可出發，日落前至少半小時返回。

#### 2. 穿戴個人浮力裝置（PFD）

- **隨時佩戴：**救生衣或PFD對你的安全至關重要。無論游泳能力如何，每個人都應該佩戴。
- **合身與保養：**確保你的PFD合身且狀況良好。它應該貼身但舒適，並且沒有任何損壞。

#### 3. 評估你的游泳技能

- **了解自己的極限：**對自己的游泳能力要誠實。如果你不是一個游泳健將，避免離岸太遠或進入深水區。
- **參加游泳課程：**考慮報名參加游泳和水上安全課程，以提高您在水中的技能和信心。

#### 4. 遵循一般水上安全提示

- **靠近岸邊：**保持在距岸邊合理的範圍內。如果你使用充氣玩具或划水板，保持在容易返回的區域附近。
- **監督：**時刻注意你的同伴，特別是兒童。不要讓任何人在水上無人看管。儘量總是有一個夥伴陪同。
- **保持水分和防曬：**喝足夠的水，塗抹防曬霜，以防脫水和曬傷。
- **知道如何求助：**熟悉求助的方法，並知道在緊急情況下如何呼救。攜帶口哨或其他求助設備。
- **保持清醒：**避免飲酒或使用藥物，因為這會影響你的判斷力並增加冒險行為。



# HALTON REGIONAL POLICE SERVICE

## One Team - People First

### 5. 做好準備

- **攜帶安全裝備：**帶上防水袋，裡面放有必要的安全裝備，包括口哨、電筒和裝在防水盒中的手機。
- **計劃你的旅行：**告知某人你的計劃和預計回程時間。這將幫助救援隊在緊急情況下更容易找到你。

欲了解更多信息，請訪問救生協會的網站或聯絡當地的海警單位。保持安全，享受你在水上的時光！

---

荷頓海警單位

905-825-4747 Ext: 5230

救生協會

<https://www.lifesavingsociety.com>