

海滩安全始于家中

CHINESE SIMPLIFIED

1

选择一个安全的海滩...

下载
Beachsafe App



海滩今天有救生员巡逻吗？

你不应该在无人巡逻的海滩游泳，因为万一你在那里遇到麻烦，没有人能救你。



海滩开放还是关闭了？

如果海滩关闭，就说明下水太危险——你应该避免去任何关闭的海滩。



海滩有哪些危险？

危险可能包括离岸流、蓝瓶水母等海洋生物或大浪。



日光有多强烈？

澳大利亚的日光会非常强烈，所以请务必查看紫外线等级，而且全天尽量多待在遮荫处，多喝水。



2 带上能在海滩上保护你安全的物品

防晒霜、宽沿帽和长袖上衣

- 外出前应至少提前30分钟涂防晒霜。
- 全天应经常重涂防晒霜，尤其如果下水。



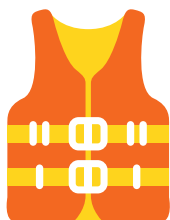
泳装

- 不要穿普通衣服游泳，因为普通衣服浸水后会变得很重，使你很难在水中浮起、游泳或站立。
- 泳装有很多安全的选择，包括遮住全身的布基尼。



岩钓安全装备

- 如果你打算去岩钓，请务必遵守规定，穿适当的服装，并携带正确的安全装备。
- 岩钓时必须穿救生衣，这是规定，违者会遭到罚款。
- 确保自己知道如何将救生衣充气——很多溺水事件是因为人们不知道如何使用安全装备而发生的。



不要带酒

- 请务必带足够的水，让自己保持水分。
- 在海滩上应避免喝酒，因为这会影响你清晰思考和做正确决定的能力。
- 酒精会延缓你的反应速度，提高你在水中遇到麻烦的机率。



SURF LIFE SAVING
NEW SOUTH WALES



如何在海滩上保持安全...



只在红黄双色旗之间的区域游泳

救生员把旗帜插在可以安全游泳的地方，他们会观察这个区域，并在你需要帮助时注意到你。



寻找海滩安全标识

救生员在海滩上放置标识，让你知道可能存在的任何危险——下水前，请务必寻找这些标识。



和救生员打招呼

到达海滩时，去和救生员打个招呼——他们在那里帮助人们，会很乐意认识新朋友，回答你的任何问题。



绝不能独自游泳

一定要和朋友或成年人一起游泳，绝不能独自下水。



如果在水中遇到麻烦，应保持镇静，举起手臂

被困在海里，踩不到水底，这会让人害怕，但请记住保持镇静，举手求助。

设法浮在水面上。如果你觉得自己在被水流带离海岸，应避免试图逆流游水——这只会使你疲劳，无法保持浮在水面上。



紧急情况下——拨打000

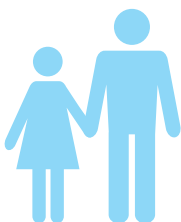
如果你不会游泳，不要试图援救遇到麻烦的人。一定要求助。如果没有救生员，就拨打000。

如要帮助他人，你可以扔给他们一些可以抓住的东西，比如一块板或一个冰盒。往四周看看，很多海滩装有红色漂浮装置供公众使用。



救生员不是保姆

救生员在海滩上帮助人们，但他们不是保姆，儿童绝不能没有成年人照看独自留在沙滩上或水中。



你对海滩安全了解多少？

做个测验，看看你对如何在海滩上保持安全了解多少。[点击这里](#)。

