

An toàn trên bãi biển khởi đầu tại nhà

1

Chọn bãi biển an toàn...

Tải ứng dụng
Beachsafe xuống



Hôm nay, bãi biển đó có nhân viên cứu hộ tuần tra hay không?

Quý vị không nên bơi lội ở bãi biển vắng người vì nếu bị lâm nạn sẽ không có ai cứu giúp quý vị.



Bãi biển có bị cấm hay không?

Nếu bãi biển bị cấm, điều đó có nghĩa là ở dưới nước quá nguy hiểm - quý vị nên tránh bất kỳ bãi biển nào bị cấm.



Ở bãi biển có những mối nguy hiểm nào?

Những mối nguy hiểm có thể là dòng chảy, sinh vật biển như sứa blue bottle hoặc sóng lớn.



Ánh nắng mạnh đến mức nào?

Ánh nắng ở Úc có thể rất mạnh, hãy nhớ kiểm tra chỉ số tia cực tím và trong ngày hãy ở trong bóng mát và uống nước thật nhiều.



2 Đem theo đồ đạc để giữ an toàn cho quý vị trên bãi biển

Kem chống nắng, mũ nón và áo dài tay

- Nên thoa kem chống nắng ít nhất 30 phút trước khi ra ngoài.
- Trong ngày nên thường xuyên thoa lại kem chống nắng, nhất là khi xuống nước.



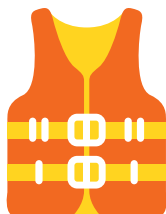
Đồ bơi

- Không bơi lội khi mặc quần áo thường lệ vì chúng có thể giữ nước (chứa đầy nước) và có thể trở nên rất nặng, khiến quý vị rất khó nổi, bơi lội hoặc đứng trong nước.
- Có nhiều loại đồ bơi an toàn bao gồm bộ burkini che phủ toàn thân.



Đồ câu cá an toàn trên ghềnh đá

- Nếu định đi câu cá trên ghềnh đá, hãy chắc chắn quý vị tuân thủ các điều lệ, ăn mặc phù hợp và đem theo đúng loại thiết bị an toàn.
- Mặc áo phao khi câu cá trên ghềnh đá là luật và nếu không tuân thủ, quý vị sẽ bị phạt.
- Hãy chắc chắn quý vị biết cách làm phồng áo phao của mình - nhiều trường hợp chết đuối xảy ra vì nạn nhân không biết cách sử dụng thiết bị an toàn của họ.



Đừng đem theo rượu bia

- Bảo đảm quý vị đem theo thật nhiều nước để quý vị luôn uống đủ nước
- Tránh uống rượu bia khi ở bãi biển vì rượu bia có thể khiến quý vị khó suy nghĩ sáng suốt và có quyết định đúng đắn.
- Rượu bia làm cho thời gian phản ứng của quý vị bị chậm lại và khiến quý vị dễ bị lâm nạn hơn khi ở dưới nước.



Làm thế nào để giữ an toàn trong khi ở bãi biển...

Luôn bơi lội giữa cờ đỏ & vàng

Nhân viên cứu hộ cắm những lá cờ này ở nơi an toàn để người ta bơi lội và họ sẽ quan sát khu vực này và sẽ thấy nếu quý vị cần giúp đỡ.



Để ý tìm các biển báo về an toàn trên bãi biển

Nhân viên cứu hộ cắm các biển báo trên bãi biển để báo cho quý vị biết về bất kỳ nguy hiểm nào có thể xảy ra – trước khi xuống nước, quý vị hãy nhớ để ý tìm những biển báo này.



Chào hỏi nhân viên cứu hộ

Khi đến bãi biển, quý vị hãy chào hỏi nhân viên cứu hộ – họ có mặt để giúp đỡ và họ thích gặp người mới và giải đáp mọi thắc mắc của quý vị, nếu có.



Không bao giờ bơi lội một mình

Luôn bơi lội cùng bạn bè hoặc người lớn và không bao giờ xuống nước một mình.



Nếu bị lâm nạn ở dưới nước, hãy bình tĩnh và giơ tay lên

Bị lâm nạn ở ngoài khơi khi chân không chạm đáy có thể tình huống đáng sợ nhưng hãy nhớ giữ bình tĩnh và giơ tay lên để được giúp đỡ.

Cố gắng thả nổi và nếu cảm thấy đang bị kéo ra xa bờ, hãy cố gắng tránh bơi ngược dòng – vì làm như vậy sẽ chỉ khiến quý vị mệt và không thể thả nổi.



Trong trường hợp cấp cứu – gọi 000

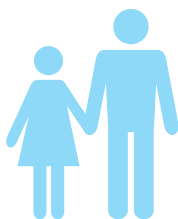
Nếu không biết bơi, đừng tìm cách cứu người lâm nạn – luôn luôn nhờ giúp đỡ – nếu không có nhân viên cứu hộ, hãy gọi 000.

Quý vị có thể giúp người khác bằng cách ném cho họ thứ gì đó để họ bám vào ví dụ như tấm ván hoặc thùng giữ mát. Nhìn quanh, nhiều bãi biển có các thiết bị nổi màu đỏ dành cho công chúng sử dụng.



Nhân viên cứu hộ không phải là người giữ trẻ

Nhân viên cứu hộ luôn có mặt để giúp đỡ nhưng họ không phải là người giữ trẻ và không bao giờ để trẻ em một mình trên cát hoặc dưới nước mà không có người lớn trông chừng.



Bãi biển an toàn ra sao cho quý vị?

Hãy làm bài trắc nghiệm và tìm hiểu xem quý vị biết bao nhiêu về giữ an toàn trên bãi biển. [Hãy bấm vào đây.](#)

