

# 兒童醫院社區教育

## Stay On Top Of It

# 6 至 11 歲兒童水上安全須知

在河、湖之類的開放性水域游泳或嬉戲的人之中，最常浸死的是六歲至十一歲的兒童；你的學齡子女可能善於游泳，但他們在水邊時仍然需要有人看顧，因為他們在緊急時未必能用游泳或其他方法到達安全地點。

你的子女若未參加過游泳班，請為他們註冊參加，或者找人教他們游泳。

由於水邊或船上未必有救生衣可租借，最好為你子女買件合身的救生衣，並且在夏季時經常將救生衣放在車內備用。

### 在水中或近水邊

- 明確規定水上安全守則，你的子女若違反規定，應限制其水上活動。
- 不論你的子女多善於游泳，都要經常有一位成年人看顧，所以要教子女只在有成人看顧時才游泳或在水邊嬉戲。
- 選擇在有救生員的地方游泳。
- 你的子女游泳或嬉戲的地方，若在河流或海洋之類的開放性水域而且又在救生員看管範圍之外，即使你的子女會游泳，也要他們穿救生衣。
- 在社交活動中，指定一些成年人看顧靠近水邊的兒童。
- 向子女指出水的危險性，例如：河水在流動、冷水有害、海洋裂流很危險、河床容易令人滑倒、水底可能忽然低陷。
- 教導子女如何安全地跳水及潛水；檢查水的深度是否至少有九英尺，是否有任何隱藏的危險物，例如石頭、暗礁、木頭等等。

### 熱水缸及游泳池

- 除非有成年人在旁看顧，否則要子女遠離家中的游泳池或熱水缸。
- 將游泳池四周圍起，圍欄的高度至少要有四英尺；游泳池應該只有一個入口，而且入口應該鎖住；安裝一個泳池電動安全蓋，並且（或者）安裝一道門及泳池報警器。
- 不使用泳池時，將其入口鎖起。
- 你的子女若有長頭髮，則應將頭髮往上紮起，以免去水道的吸力將頭髮纏在去水道的蓋上。

### 在船上

- 在船、橡皮艇或泳圈中，每個人都應該一直穿住救生衣；法律規定 13 歲以下的兒童在船上必須一直穿住救生衣。
- 在獨木舟或小型船中，若有需要換位，應該埋岸換位，以免翻船。

#### 獲取更多資料

- 致電兒童醫院資源線，電話號碼是 (206) 987-2500 或 (866) 987-2500，後者是在華盛頓州、阿拉斯加州、蒙大拿州、愛達荷州的免費電話
- 向照顧你子女的醫務人員請教

您可要求兒童醫院用其他方式向你提供這份資料，請致電市場傳訊部，電話號碼是 (206) 987-5205。

這份資料已經過兒童醫院的臨床醫務人員審查，但是兒童的需要各有不同，因此在你按照這份資料採取行動之前，請先向照顧你子女的醫務人員請教。

**Children's**

Hospital & Regional Medical Center

[www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)