



Các Lời Khuyên Cho Gia Đình Về Sự An Toàn Dưới Nước

◆ Luôn Luôn Có Sự Giám Sát Của Người Lớn.

Khi nào được thì nên bơi ở những nơi có nhân viên cứu đắm trông coi.

Liên tục giám sát con quý vị khi cháu ở gần hoặc dưới nước. Đừng cách xa trẻ nhỏ hơn quá một sải tay.

Phân công người lớn trông giữ trẻ em tại các hoạt động xã hội.

Đừng bao giờ dùng hoặc cho phép người khác dùng rượu bia hoặc ma túy trong các sinh hoạt chơi thuyền và sinh hoạt dưới nước hoặc trong khi trông giữ trẻ em.

◆ Mặc Áo Phao.

Luôn luôn mặc áo phao mỗi khi quý vị đi thuyền, ống phao hay bè, ngay cả khi quý vị biết bơi. Trẻ em cũng cần mang áo phao lúc ở trên bến tàu và khi ở gần nước.

Mang áo phao khi quý vị bơi ở hồ và sông. Chúng ta dễ đánh giá sai vùng nước cũng như trình độ bơi của mình. Chuyện chẳng lành có thể xảy ra đột ngột.

Áo phao giúp quý vị bơi cho mát. Khi mang áo phao, quý vị vẫn có thể thực hiện đủ động tác và kiểu bơi (trừ khi bơi lặn ở dưới mặt nước).

Hãy bảo đảm là áo phao của quý vị là loại được chấp thuận bởi U.S. Coast Guard (Phòng An Toàn Bờ Biển Hoa Kỳ).

◆ Biết Bơi.

Nếu quý vị không bơi giỏi, hãy nhờ một người nào đó dạy dùm.

Nên biết cách bơi đứng trong vòng ít nhất 10 phút.

Bảo đảm rằng con em quý vị biết bơi. Nâng cao trình độ bơi lội của các cháu lên mỗi năm. Tới các bãi biển có nhân viên cứu đắm trông coi hoặc hồ bơi địa phương xem có lớp học bơi hay không.

◆ Biết Rõ Về Vùng Nước.

Trước khi lao đầu xuống nước, phải đảm bảo là vùng nước an toàn. Nếu còn nghi ngờ, đừng nhảy hay lao xuống nước.

Kiểm tra xem có vật thể ẩn, luồng nước và thực vật sống dưới nước hay không.

Nên biết rằng nước lạnh có thể làm chết người, ngay cả vào những ngày hè nóng bức. Bơi gần bờ và ngừng bơi nếu cảm thấy lạnh hay mệt.

◆ Biết Phải Làm Gì Trong Trường Hợp Khẩn Cấp.

Học để biết phương pháp CPR (hồi sinh tim phổi) cho trẻ em và người lớn.

Mang theo điện thoại di động hoặc biết tìm điện thoại ở nơi gần nhất. Quay số 911 trong trường hợp khẩn cấp.

Children's

Hospital & Regional Medical Center
Seattle, Washington

www.seattlechildrens.org/dp

02/07
CE 423 V



Water Safety Tips for Families



Insist on Adult Supervision.

Swim in areas where there are lifeguards when possible.

Constantly watch your children in or near the water. Keep young children within arm's reach.

Assign adults to watch children at social events.

Never drink or allow the use of alcohol or other drugs during water and boating activities or while supervising children.



Wear a Life Vest.

Always wear a life vest when you are on a boat, innertube or raft, even if you can swim. Children also need life vests on docks and when they are near the water.

Wear a life vest if you are swimming in lakes and rivers. It's easy to misjudge the water and your swimming skills. Trouble can happen quickly.

Life vests allow you to swim and cool off. They allow a full range of motion to do all your strokes (except swimming under water).

Make sure your life vest is U.S. Coast Guard approved.



Learn to Swim.

If you don't know how to swim well, find someone to teach you. Learn to tread water for at least 10 minutes.

Make sure your children learn to swim. Upgrade their swimming skills each year. Check about lessons at your local pool or lifeguarded beach.



Know the Water.

Make sure the water is safe for diving. When in doubt, don't dive or jump.

Check for hidden objects, currents and water plants.

Be aware that cold water can kill, even on hot summer days. Stay close to shore and rest if you are cold or tired.



Know what to do in an Emergency.

Learn child and adult CPR (cardiopulmonary resuscitation).

Bring a cell phone with you or know where to find the nearest phone. Dial 911 in an emergency.