

# 与水为伴是澳大利亚人的一种生活方式... 与水为伴的生活方式

## 与水为伴的生活方式

Royal Life Saving 希望每个澳大利亚人，无论其年龄、经验和背景，都能享受与水为伴的生活方式。这就意味着走出家门，充分享受水中活动。但在这样做的时候需要注意安全。无论您年龄大小、能力高低，都有很多机会学习怎样游泳，提高您的水上安全技能。

为了您和您所爱之人在水中和水边能够确保安全，我们列出了一些简单的措施。



关于游泳和如何在水上保持安全的更多信息，请见：  
[drowningprevention.org.au/  
culturalwatersafety](http://drowningprevention.org.au/culturalwatersafety)



让我们在水中保护彼此安全



**ROYAL LIFE SAVING**  
NSW | ACT | TAS

## 了解自己的极限，不要冒险

在戏水时冒险仍然是溺水死亡的主要原因，尤其是 18 岁以上的男性。

- 在下水前或在照看儿童时不要饮酒。
- 如果对地点和情况不熟悉，请不要下水。
- 不要单独行动。几个人在一起不仅更安全，而且更有趣。



## 在出发之前摸清情况

不断变化的天气和水情可能非常危险。

- 在网上或天气应用程序上查询天气情况；到达目的地之后，在下水前仔细观察情况。



## 下水时穿救生衣

无论是否会游泳，每个人在水上都应穿救生衣，因为万一发生意外，您可能需要在水中停留较长时间。

- 在划船、骑水上摩托艇、帆船、独木舟、皮划艇、划桨板和岩钓时，请穿救生衣。

## 时刻监督您的孩子

为了保证您孩子戏水时的安全，时刻监督是您能做的最重要的事情。请记住，任何分心的行为都是危险的，会令您的孩子置身险境。这些预防溺水的“时刻监督”（Keep Watch）措施有助于您保证孩子戏水时的安全。

- **监督。**主动时刻监督在戏水的孩子。
- **限制。**限制孩子接近水。
- **教导。**教导孩子水中安全技能。
- **应对。**学习在紧急情况下怎样应对。