

Traditional Chinese

前往當地泳池

你所在的當地水上活動中心的泳池可提供游泳課，並配備了合格的救生員幫助學員，是學習游泳、熟悉水上運動最為安全的地方。對你和家人而言，前往海灘或河流之前一定要學會游泳。游泳這項技能可拯救你和家人的生命。

前往泳池之前

如何查詢當地泳池？

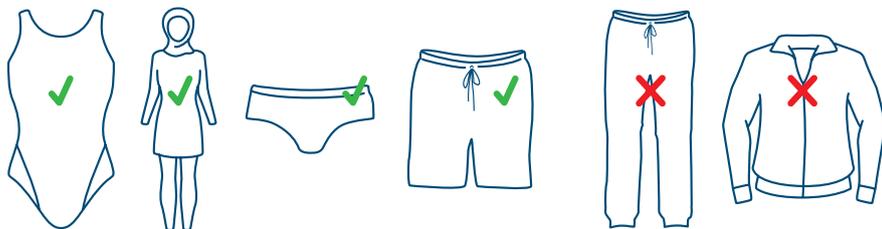
訪問當地市政廳網站，可查詢所在地區的泳池資訊。

如何查詢前往泳池的交通資訊？

如果乘坐公眾交通，可訪問 transportnsw.info，使用行程計畫工具幫助你查找公共交通路線。“Google 地圖”也可能對你有所幫助。

我應該怎樣穿著？

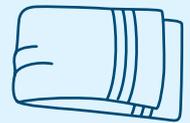
在大多數運動用品店裡可買到合身的萊卡泳衣，多款產品價格實惠，可供選擇。上街時的穿著，如緊身褲、內衣、T恤衫和牛仔褲下水後變沉變重，增大溺水風險，因此並不合適。



你可以選擇戴上緊貼的護目鏡(游泳鏡)和泳帽。護目鏡並不是非戴不可，但可用來保護雙眼。不過，在一些泳池中可能必須戴上泳帽。請在出發前聯繫泳池，瞭解其要求。

我要隨身攜帶什麼？

浴巾



游泳
護目鏡



戶外泳池
應帶防曬霜
和遮陽帽



游泳後的
乾爽衣物



個人醫療用品
(如吸入器)



› 在泳池中

誰是救生員？

救生員身著制服，上有“救生員”(Lifeguard)字樣。

救生員的工作是什麼？

救生員可為你提供幫助，回答你的問題，並確保你和家人的安全。他們受過急救和心肺復蘇術(CPR)訓練。請務必聽從他們的指揮。不過，救生員並不會為你照看孩子，在泳池時你需要時刻關注自己的孩子。

在泳池我該如何確保孩子安全？

時刻照看你的孩子 — 我們將這稱為水邊兒童照管。在泳池，你需要全神貫注、無時不刻地關注孩子，不能分心。請收起手機，時刻照看。

照看孩子的指導原則：



0-5歲孩子和不會游泳者：
保持一臂之內的距離



6-10歲孩子和不擅游泳者：
保持近距離，做好準備，
時刻照看



11-14歲孩子：
時刻照看

泳池中跳水的深度是多少？

每個泳池對跳水的規定不盡相同，但你不得在深度不足2米的泳池內跳水。泳池邊上一般會有水深的標識。如果你在淺水池中跳水，可能會受到嚴重的傷害，例如頭部或脊椎受傷。你也須切記，從不進入超出你游泳能力之外的深水區域。



泳池有哪些設施？

每個泳池不盡相同，但都配備有更衣室和洗手間。請訪問泳池的網站，瞭解更多資訊。

泳池是否有供祈禱的場所？

大多數泳池並不配備祈禱室。請向工作人員諮詢是否有什麼可選的辦法。

我可以在泳池邊燒烤嗎？

有些泳池設有野餐和燒烤區，但各個泳池的規定並不相同。如果想具體瞭解，請在出發前訪問其網站或電話諮詢。

› 游泳課

我在哪裡可以上游泳課？

聯繫你當地的泳池或訪問其網站，瞭解成人和孩子游泳學校的資訊。

如果付不起孩子的游泳課費用，我可以怎麼辦？

1. 你可以諮詢不同的學校。各校收費不一，每節課價格可在\$15至\$25澳元之間。
2. 你可能有資格申請政府的“活躍兒童”(Active Kids)計畫。該計畫每年向學齡兒童的家長/照顧者提供兩張\$100澳元的代金券，供體育運動類課程使用，詳情請訪問 <https://www.service.nsw.gov.au/campaign/active-kids>

我想學游泳，但英語說不好？

聯繫游泳學校，他們可能可以提供幫助。我們推薦前往“具有多元文化資質的活動中心”，其員工經過培訓，可幫助具有多元文化背景的人們。查詢此類中心列表可訪問 <https://royalnsw.com.au/ABOUT/Partners/Cultural-Competence>

如果生病了，我自己或孩子可以游泳或參加游泳課嗎？

如果生病，請不要前往泳池或參加游泳課。生病後至少48小時內不要游泳。

欲瞭解更多資訊和獲取水上安全資源，請訪問：

royallifesaving.com.au



ROYAL LIFE SAVING
AUSTRALIA
澳大利亞皇家救生協會

