

Simplified Chinese

前往当地泳池

您所在的当地水上活动中心的泳池可提供游泳课，并配备了合格的救生员帮助学员，是学习游泳、熟悉水上运动最为安全的地方。对您和家人而言，前往海滩或河流之前一定要学会游泳。游泳这项技能可拯救您和家人的生命。

前往泳池之前

如何查询当地泳池？

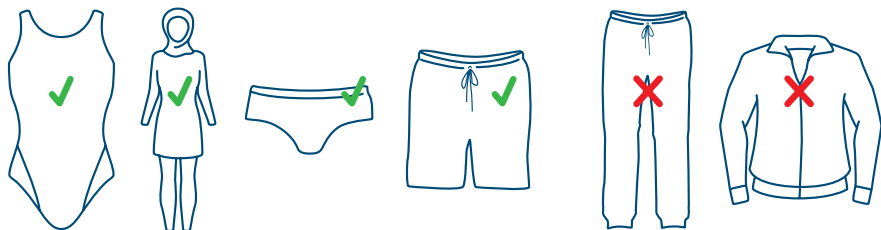
访问当地市政厅网站，可查询所在地区的泳池信息。

如何查询前往泳池的交通信息？

如果乘坐公共交通，可访问 transportnsw.info，使用行程计划工具帮助您查找公共交通路线。“谷歌地图”也可能对您有所帮助。

我应该怎样穿着？

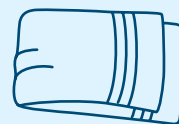
在大多数运动用品店里可买到合身的莱卡泳衣，多款产品价格实惠，可供选择。上街时的穿着，如紧身裤、内衣、T恤衫和牛仔裤下水后变沉变重，增大溺水风险，因此并不合适。



您可以选择戴上紧贴的护目镜(游泳镜)和泳帽。护目镜并不是非戴不可，但可用来保护双眼。不过，在一些泳池中可能必须戴上泳帽。请在出发前联系泳池，了解其要求。

我要随身携带什么？

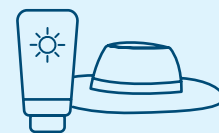
浴巾



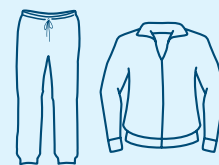
游泳护目镜



户外泳池应带防晒霜和遮阳帽



游泳后的干爽衣物



个人医疗用品(如吸入器)



在泳池中

谁是救生员？

救生员身着制服，上有“救生员”(Lifeguard)字样。

救生员的工作是什么？

救生员可为您提供帮助，回答您的问题，并确保您和家人的安全。他们受过急救和心肺复苏术(CPR)训练。请务必听从他们的指挥。不过，救生员并不会为您照看孩子，在泳池时您需要时刻关注自己的孩子。

在泳池我该如何确保孩子安全？

时刻照看您的孩子 — 我们将这称为水边儿童照管。在泳池，您需要全神贯注、无时无刻地关注孩子，不能分心。请收起手机，时刻照看。

照看孩子的指导原则：



0-5岁孩子和不会游泳者：
保持一臂之内的距离



6-10岁孩子和不擅游泳者：
保持近距离，做好准备，时刻照看



11-14岁孩子：
时刻照看

泳池中跳水的蓝色深度是多少？

每个泳池对跳水的规定不尽相同，但您**不得在深度不足2米的泳池内跳水**。泳池边一般会有水深标识。如果您在浅水池中跳水，可能会受到严重的伤害，例如头部或脊椎受伤。您也须切记，从不进入超出您游泳能力之外的深水区域。



泳池有哪些设施？

每个泳池不尽相同，但都配备有更衣室和洗手间。请访问泳池的网站，了解更多信息。

泳池是否有供祈祷的场所？

大多数泳池并不配备祈祷室。请向工作人员咨询是否有什么可选的办法。

我可以在泳池边烧烤吗？

有些泳池设有野餐和烧烤区，但各个泳池的规定并不相同。如果想具体了解，请在出发前访问其网站或电话咨询。

游泳课

我在哪里可以上游泳课？

联系您当地的泳池或访问其网站，了解成人和孩子游泳学校的信息。

如果付不起孩子的游泳课费用，我可以怎么办？

1. 您可以咨询不同的学校。各校收费不一，每节课价格可在\$15至\$25澳元之间。
2. 您可能资格申请政府的“活跃儿童”(Active Kids)计划。该计划每年向学龄儿童的家长/照顾者提供两张\$100澳元的代金券，供体育运动类课程使用，详情请访问 <https://www.service.nsw.gov.au/campaign/active-kids>

我想学游泳，但英语口语不流利？

联系游泳学校，他们可能可以提供帮助。我们推荐前往“具有多元文化资质的活动中心”，其员工经过培训，可帮助具有多元文化背景的人们。查询此类中心列表可访问 <https://royalnsw.com.au/ABOUT/Partners/Cultural-Competence>

如果生病了，我自己或孩子可以游泳或参加游泳课吗？

如果生病，请不要前往泳池或参加游泳课。生病后至少48小时内不要游泳。

欲了解更多信息和获取水上安全资源，请访问：

royallifesaving.com.au



ROYAL LIFE SAVING
AUSTRALIA
澳大利亚皇家救生协会

