

Vietnamese

## ĐI BƠI TẠI HỒ TẮM ĐỊA PHƯƠNG

Hồ tắm địa phương còn được gọi là trung tâm bơi lội, là nơi an toàn nhất để học bơi và làm quen với những sinh hoạt ở dưới nước, vì họ dạy bơi và có nhân viên cứu cấp chuyên nghiệp để giúp quý vị. Điểm quan trọng là quý vị và gia đình nên học bơi trước khi đi tắm tại những nơi như bãi biển hoặc sông rạch. **Biết bơi là một khả năng có thể cứu mạng quý vị và người thân trong gia đình.**

### > TRƯỚC KHI ĐẾN HỒ TẮM

Tôi tìm hồ tắm tại địa phương mình ở đâu?

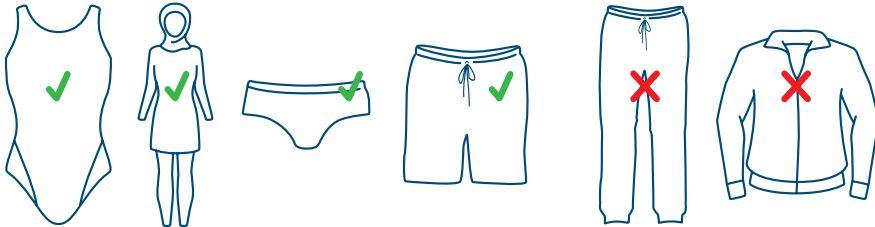
**Đến địa chỉ trang mạng của hội đồng hành chánh địa phương** để tìm hiểu về các hồ tắm tại khu vực mình ở.

Nếu muốn đi đến hồ tắm tôi tìm các chi tiết ở đâu?

Nếu dùng phương tiện chuyên chở công cộng, quý vị đến địa chỉ [transportsw.info](http://transportsw.info). Ở đây quý vị có thể dùng trip planner để tìm tuyến đường xe chuyên chở công cộng. Ngoài ra, quý vị cũng có thể nhờ "Google Maps" giúp mình.

Tôi nên ăn mặc như thế nào?

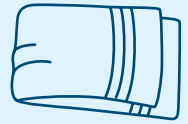
Mặc loại áo tắm hiệu Lycra vừa vặn bán ở đa số các tiệm bán dụng cụ thể thao. Họ có nhiều món hàng loại rẻ. Loại quần áo thường như quần dài, đồ lót, áo thun, và quần jeans không thích hợp vì khi ướt chúng trở thành nặng nề và tăng thêm nguy cơ bị chết đuối.



Quý vị cũng có thể đeo loại **kính bảo vệ mắt** (goggles) loại vừa khít và **mũ tắm** (swimming cap). Kính bảo vệ mắt không bắt buộc, nhưng chúng có thể che chở mắt. Tùy theo hồ tắm địa phương, quý vị có thể bắt buộc phải dùng mũ tắm. Quý vị nên liên lạc với hồ tắm mình muốn đến để hỏi thêm trước khi đi.

Tôi nên đem theo những gì?

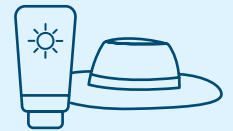
Khăn tắm



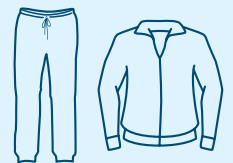
Kính bảo vệ mắt



Kem chống nắng và mũ để đội khi tắm ở ngoài trời



Quần áo để thay sau khi bơi xong.



Thuốc men cần đem theo (thí dụ: ống hít cho người bị suyễn)



## > TẠI HỒ TẮM

### Nhân viên cứu cấp là ai?

Là những người mặc đồng phục có in chữ "Lifeguard".

### Nhân viên cứu cấp làm gì?

**Nhân viên cứu cấp giúp đỡ, trả lời thắc mắc, và giữ cho quý vị và gia đình được an toàn.**

Họ được huấn luyện việc Cấp Cứu và phương pháp hô hấp nhân tạo (CPR). Điều quan trọng là quý vị cần làm theo chỉ dẫn của họ. Tuy nhiên, nhân viên cứu cấp không thể trông nom con cái của quý vị được. Quý vị cần luôn luôn theo dõi con em mình khi chúng ở hồ tắm.

### Làm thế nào giữ cho con tôi được an toàn tại hồ tắm?

**Luôn để ý theo dõi con mình** – chúng tôi gọi việc này là *giám sát con em khi ở gần nước*. Các em cần mọi chú ý của quý vị, bất cứ lúc nào khi đến hồ tắm. Quý vị không để bị phân tâm, đừng nói chuyện trên điện thoại, mà cần chú tâm theo dõi.

### Hướng dẫn việc theo dõi con em:



Các em từ 0-5 tuổi và những em không biết bơi:  
**Cần ở gần sát, nắm tay các em được.**



Các em từ 6-10 tuổi và các em bơi yếu:  
**Sát gần, sẵn sàng chuẩn bị và lúc nào cũng để ý theo dõi**



Các em từ 11-14 tuổi:  
**Lúc nào cũng để ý theo dõi**

### Nhảy xuống nước ở độ sâu nào thì an toàn?

Mỗi hồ tắm có luật lệ riêng về vấn đề này, nhưng quý vị **không nên nhảy chúi đầu xuống nếu hồ tắm sâu chưa tới 2 thước**. Bên cạnh hồ tắm thường có bảng chỉ dẫn cho biết độ sâu của nước. Nếu nhảy xuống hồ nước cạn, quý vị có thể bị thương nặng, thí dụ như bị thương ở đầu hay cột sống. Quý vị cũng cần nhớ không nên tắm ở nơi quá sâu không phù hợp với khả năng bơi lội của mình.



### Hồ tắm có những phương tiện gì?

Mỗi hồ tắm một khác, nhưng tất cả các trung tâm đều có phòng thay quần áo và nhà tắm. Quý vị nên đến trang mạng của hồ tắm để tìm thêm chi tiết.

### Hồ tắm có chỗ cầu nguyện không?

**Đa số hồ tắm không có nhà nguyện.** Quý vị nên hỏi nhân viên hồ tắm để biết rõ thêm.

### Tôi có thể mang thịt đến nướng tại hồ tắm không?

Một số hồ tắm có các địa điểm để ngồi ăn và nướng BBQ. Nhưng mỗi hồ tắm có luật lệ riêng. Muốn biết, quý vị cần tìm chi tiết trên trang mạng hay gọi điện thoại hỏi trước khi đến.

## > HỌC BƠI

### Tôi muốn học bơi thì học ở đâu?

**Liên lạc với hồ tắm địa phương của mình hoặc đến trang mạng của họ** để tìm hiểu về các lớp dạy bơi cho người lớn và trẻ em.

### Tôi cần làm gì nếu không có tiền để trả lệ phí dạy bơi cho con tôi?

- Quý vị có thể hỏi giá của những trường dạy bơi. Giá có thể từ \$15 cho đến \$25 một bài học.
- Quý vị có thể đủ điều kiện để hưởng chương trình "Active Kids"**. Chương trình phát hai phiếu trả lệ phí mỗi phiếu \$100 cho phụ huynh hay người chăm sóc các em đang ở tuổi đi học để con em có thể tham gia chương trình thể thao hàng năm. Xin đến địa chỉ <https://www.service.nsw.gov.au/campaign/active-kids>

### Tôi muốn học bơi, nhưng không thạo tiếng Anh thì sao?

Liên lạc với trường dạy bơi vì họ có thể sẽ giúp được quý vị. **Chúng tôi đề nghị quý vị đến một "Trung Tâm Chuyên Về Đa Văn Hóa" ("Culturally Qualified Centre")** nơi có các nhân viên đã được huấn luyện để giúp những người nói các ngôn ngữ khác. Quý vị có thể tìm danh sách những nơi này tại địa chỉ: <https://royalnsw.com.au/ABOUT/Partners/Cultural-Competence>

### Nếu tôi hay con tôi bị bệnh, chúng tôi có nên tham gia việc học bơi không?

**Đừng đến hồ tắm hay học bơi nếu đang bị bệnh** và sau khi bị bệnh tránh đi bơi ít nhất 48 tiếng đồng hồ.

Muốn biết thêm chi tiết hoặc muốn có các tài liệu về an toàn sông nước, xin đến:

[royallifesaving.com.au](https://royallifesaving.com.au)



**ROYAL LIFE SAVING**  
AUSTRALIA  
CƠ QUAN CỨU MẠNG QUỐC GIA

