



## 了解水深與身高

每一個泳池的水深都不一樣，兒童誤闖過深的泳池可能會造成溺水。因此在下水前，家長可以對他們說：「這個池水深1.2米，你1.3米高，水深大約到你的眼睛位置，你想暢順地呼吸，就要到較淺的地方，不然在這你仍要踩水才能吸氣。」



## 一定要時刻留意兒童

有很多家長帶兒童到泳池，就讓兒童下水自己玩，家長則坐在岸上玩手機，沒有留意兒童的情況，意外很多時就是這樣發生。家長帶兒童到泳池時，記得要時刻留意兒童的動向，不要認為有救生員，就可以「大安旨意」玩手機。



## 設立休息時間

很多家庭都會到海邊玩一日，放放電，但記得要設立休息時間，例如玩30分鐘水就要休息30分鐘，不要讓他們無休止地游泳，休息讓兒童保持體力，同時家長可以在這段時間去洗手間，吃點東西，與兒童一同休息。



## 教懂如何求救

即使是會游泳的兒童，在面對突如其來的溺水時，都會緊張。所以家長一定要教他們如何求救，例如：在水中時把自己抱成一團，以幫助浮起，又或是在泳池大聲呼救，吸引注意，最重要是保持冷靜。

一名7歲男童前日在屯門一家酒店泳池遇溺，送院搶救但終告不治，案件暫列對所看管兒童忽略處理。現正處於炎夏，不少兒童都會到泳池或海灘游泳，本報特此整理讓兒童遠離溺水危機10項注意，讓各位家長引以為鑑。

# 兒童遠離溺水 家長10項注意



## 自己照顧兒童

帶兒童玩水時，最好由自己看顧兒童，盡可能不要把兒童交由其他人看顧，因為當兒童出事時，責任到底應該落在誰的身上？寧願花時間自己顧兒童，也不要讓兒童發生意外。



## 穿上救生衣

不論是救生衣或是助浮衣，在緊急關頭都能救你一命，加上現在有很多不同款式又漂亮的救生衣或助浮衣，家長可以買給兒童穿，保證兒童的安全。要注意的是助浮衣主要是幫助使用者於水中浮起，為懂游泳人士，進行水上活動時提供額外浮力，不是用來救命的，如使用者不懂游泳或海浪太大，仍會有危險。



## 提醒注意安全

兒童一去到海邊或游泳池能夠玩的時候，總會失控，家長不可以任由他們自己下水或四處走，一定要在玩之前提醒孩子們要注意的地方，例如：哪裏游泳，跳水等，甚至要求兒童在落水前，一定要跟你說，這樣才不會出現家長不知兒童在哪的情況，讓兒童在安全的情況下自由玩耍。

## 溺水錯誤認知

- 很多人認為溺水時，兒童會拚命拍水或大聲呼救。事實是，口鼻嗆水後根本無法正常發聲。所以，父母要一刻不停地盯緊兒童。
- 很多人認為會游泳就不會溺水。事實是，野外情況複雜，身體疲勞、被水草纏住、風浪太大等因素都是造成溺水的原因。
- 很多人認為戴着游泳圈和充氣玩具就不會溺水。事實是，游泳圈不是救生設備，任何充氣玩具都不能取代家長的看管。
- 很多人認為正規游泳場所有管理員和救生員，不會發生溺水。事實是，救生員做不到時時刻刻盯住每個孩子，能時時刻刻盯住兒童的只有家長。
- 很多人認為會游泳就可以救人。事實是，水中救援是一項專業的工作。

## 溺水自救正確做法

- 保持冷靜最重要，屏住呼吸，放鬆全身，這時，身體會自然上浮。
- 盡量把頭向後仰，使口鼻露出水面。
- 把身上的重物盡量甩掉。
- 身邊的任何漂浮物都要盡量抓住，如木板、樹枝等，借助它們的浮力浮在水面，尋找機會抓住建築物、大樹等固定的物體。

## 同伴溺水施救方法

1. 大聲呼救，向周遭人求救，有條件的立刻撥打999報警。
2. 就地取材，看周圍有沒有救生圈、竹竿、木板等工具，將其拋向落水同伴，讓他攀扶，將其拖曳上岸。
3. 將遇溺者救上岸後，立即清除口鼻內污物，讓遇溺者仰頭，抬起下巴打開氣道。
4. 如果溺水者呼吸、心跳微弱或都已停止，應立即進行人工呼吸及胸外心臟按壓。



## 教兒童什麼是溺水

告訴兒童溺水是什麼，當溺水時會感到窒息，不能在水中呼吸，讓他們知道水是危險的，對水懷有一定的恐懼是一件好事。



## 教導危險時求助

這不止適用於水上活動，教導兒童在看到危險發生時向大人求助，要講出地點及事件，讓大人可以及時幫忙。



## 預防溺水注意事項

要預防兒童溺水，家長要嚴格訓示兒童，包括不准私自下水游泳；不可擅自與他人結伴游泳；不可在無家長帶領的情況下游泳；不可到無安全設施、無救援人員的水域游泳；不可到不熟悉的水域游泳；不熟悉水性的兒童不可擅自下水施救。

兒童無論在泳池或海灘游泳，家長都一定要時刻盯緊。  
網上圖片