

## **Buku pegangan perenang**

### **Untuk Perhatian Perenang**

#### **Kata Pengantar**

Berenang adalah salah satu hiburan musim panas paling populer di Hong Kong. Departemen Layanan Hiburan dan Budaya (LCSD) mengambil peran aktif dalam penyediaan dan pengelolaan berbagai fasilitas renang umum untuk semua anggota masyarakat. Total ada 42 pantai umum dan 45 kolam renang umum di bawah pengelolaan LCSD. Layanan penjaga pantai disediakan di 39 pantai umum dan di semua kolam renang umum. Jaring pencegah hiu dipasang di semua pantai umum yang dilengkapi dengan layanan penjaga pantai. Namun, perenang tetap perlu memperhatikan panduan keamanan di air demi menghindari kecelakaan.

#### **Saran Keselamatan Umum**

1. Jangan langsung berenang setelah makan.
2. Belajar berenang dengan instruktur yang berkualifikasi, dan jujurlah mengenai kemampuan berenang Anda.
3. Jangan mengandalkan alat bantu berenang.
4. Berteriaklah meminta tolong saat dalam kesulitan.
5. Lakukan pemanasan sebelum berenang.
6. Jaga anak-anak Anda dengan baik.
7. Jangan menyelam ke kolam renang atau berlari di dek kolam renang.

#### **Saran Keamanan saat menggunakan Pantai Pemandian Umum**

1. Jangan melompat dari rakit pantai atau menyelam di bawahnya.
2. Jangan berenang sendirian atau setelah gelap.
3. Untuk alasan keamanan, jangan mencoba berenang ke rakit pantai kecuali Anda adalah perenang yang baik. Jujurlah tentang kemampuan berenang dan kebugaran fisik Anda.

4. Jauhi air saat badai petir.
5. Jangan memburu kerang atau menangkap kepiting di tepi pantai karena permukaan air bisa naik dengan cepat saat air pasang.
6. Jangan masuk ke dalam air di luar jam layanan penjaga pantai.
7. Menjauhlah dari dataran lumpur dan rawa-rawa untuk menghindari resiko terperangkap.
8. Jangan berenang saat bendera peringatan hiu dikibarkan. Jangan masuk ke dalam air saat bendera merah dan bendera peringatan hiu dikibarkan.
9. Jangan masuk ke air saat bendera merah dikibarkan karena air pasang.
10. Jangan masuk ke air saat bendera merah dikibarkan karena polusi air
11. Jangan berenang saat bendera merah dikibarkan karena polusi air.
12. Jangan masuk ke dalam air saat bendera merah dikibarkan karena laut yang bergelora.

### **Saran Keamanan tentang Cara Menghindari Serangan Hiu**

1. Jangan berenang sendirian.
2. Jangan berenang saat fajar, senja atau malam hari.
3. Jangan masuk ke dalam air jika Anda berdarah atau memiliki luka terbuka.
4. Jika gerombolan ikan mulai berperilaku tidak menentu atau mulai berkumpul dalam jumlah yang luar biasa besar, perenang harus meninggalkan air.
5. Jika terlihat ikan besar di sekitar, tinggalkan air secepat dan setenang mungkin.
6. Dalam keadaan darurat, harap ikuti instruksi penjaga pantai.
7. Untuk keamanan, menjauhlah dari jaring pencegah hiu.
8. Jika melihat hiu atau benda mirip hiu, harap segera hubungi 999.

## **Saran untuk Menjaga Kebersihan**

Untuk memastikan lingkungan berenang yang baik, diperlukan kerja sama Anda untuk membantu menjaga kolam renang umum tetap bersih dan higienis. Harap perhatikan hal-hal berikut saat mengunjungi kolam renang umum:

1. Saat Anda berada di dalam area kolam, harap jaga kebersihan dan kerapian ruang ganti dan toilet.
2. JANGAN meludah, membuang sampah sembarangan, makan, minum atau merokok
3. Sebelum Anda memasuki area dek kolam, pastikan Anda mengenakan pakaian renang yang tepat dan bersih. Jika Anda lebih suka mengenakan kaus saat berenang, bawalah kaus putih bersih untuk dikenakan di ruang ganti.
4. Harap basuh tubuh Anda sampai bersih di ruang ganti.
5. Silakan berjalan melalui pancuran mandi dan tempat mencuci kaki yang mengandung air berklorin dan bilas tubuh Anda untuk menghilangkan kotoran.
6. Harap hanya membawa pakaian bersih dan barang-barang pribadi ke area dek kolam renang.
7. Di area dek kolam renang, jangan memakai sepatu / sandal yang dikenakan di luar kompleks kolam renang. Jika perlu, bawalah sepasang sandal bersih lagi, gosok alasnya pada keset yang disediakan di dalam ruang ganti dan semprotkan air secara menyeluruh untuk menghilangkan kotoran. Kenakan sandal Anda untuk berjalan melewati tempat mencuci kaki dan masuki dek kolam renang.
8. Pantai cenderung tercemar selama dan setelah hujan deras. Perenang disarankan untuk tidak berenang di pantai selama tiga hari setelah hujan deras.
9. Perenang disarankan untuk tidak berenang di pantai yang kualitas airnya diklasifikasikan sebagai "Tingkat 4 - Sangat Buruk" berdasarkan informasi yang diberikan oleh Departemen Perlindungan Lingkungan.

## **Langkah-langkah Membersihkan Sandal**

1. Gosok sandal pada alas kasar yang ditempatkan di area yang ditentukan untuk menghilangkan kotoran di dasar sandal;
2. Sandal disemprot dengan selang untuk membersihkannya secara menyeluruh;
3. Jika perlu, gunakan sikat yang disediakan di tempat tersebut untuk membersihkan kotoran

- yang menempel di dasar sandal; dan
4. Sandal disemprot dengan selang lagi untuk membersihkan kotoran lepas agar sandal benar-benar bersih;
  5. Setelah sandal dibersihkan secara menyeluruh, sandal dipakai untuk berjalan melalui pancuran mandi dan bak cuci kaki, dan masuk ke geladak kolam.

### **Saran Kesehatan**

1. Orang yang demam atau menderita Infeksi Konjungtivitis Akut (Sindrom Mata Merah), muntaber, “Penyakit Tangan Kaki dan Mulut”, ada luka terbuka atau lecet, penyakit kulit menular atau penyakit menular lainnya tidak boleh masuk ke area kolam renang.
2. Perenang lansia harus melakukan pemeriksaan kesehatan tubuh secara berkala.
3. Harus mencari nasihat medis jika mengalami gatal kulit, iritasi mata, batuk, kesulitan bernapas atau ketidaknyamanan lainnya setelah berenang.
4. Orang-orang yang suka berjemur di bawah sinar matahari disarankan untuk mengambil tindakan berikut untuk melindungi mata dan kulit dari radiasi UV:

4-1 Kenakan topi suncap

4-2 Kenakan kaus putih bersih di luar pakaian renang.

4-3 Kenakan kacamata hitam yang menyerap UV.

4-4 Hindari paparan sinar matahari untuk jangka waktu yang lama.

4-5 Gunakan losion tabir surya dengan faktor perlindungan matahari 15 atau lebih; sering-sering mengoleskan kembali.

### **Sinyal Peringatan di Pantai**

Di pantai pemandian umum dari Departemen Layanan Hiburan dan Budaya yang ditujukan untuk berenang, ada tiang bendera dan papan pengumuman untuk menyebarkan pengumuman tentang keamanan air. Dalam keadaan darurat, pengumuman akan dipasang di pantai dan disiarkan melalui sistem pengumuman publik atau pengeras suara agar perenang waspada.

## Bendera Peringatan di Pantai



Layanan penjaga pantai tersedia di pantai ini.



Telah dilaporkan diduga ada penampakan ikan hiu di perairan terdekat.



Berenang di pantai ini berbahaya. Harap jangan masuk ke air.

**Swimmer's handbook**  
**For Swimmers' Attention**

**Introduction**

Swimming is one of the most popular summer pastimes in Hong Kong. The Leisure and Cultural Services Department (LCSD) takes an active role in the provision and management of various public swimming facilities for all members of the public. There are a total of 42 public beaches and 45 public swimming pools under the management of the LCSD. Lifeguard services are provided at 39 of the public beaches and at all public swimming pools. Shark prevention nets are installed at all public beaches provided with lifeguard services. However, swimmers still need to take heed of water safety advice to avoid accidents.

**General Safety Advice**

1. Do not swim immediately after a meal.
2. Learn to swim with a qualified instructor, and be honest about your swimming ability.
3. Do not rely on swimming aids.
4. Cry for help when in difficulties.
5. Warm up before you swim.
6. Take good care of your children.
7. Do not dive into the swimming pool or run on the pool deck.

**Safety Advice at Public Bathing Beaches**

1. Do not jump from a beach raft or dive underneath.
2. Do not swim alone or after dark.
3. For safety reasons, do not attempt to swim to the beach raft unless you are a good swimmer. Be honest about your swimming ability and physical fitness.
4. Stay out of water during thunderstorm.
5. Do not dig clams or catch crabs by the seashore as the water level may rise rapidly at high tide.
6. Do not enter the water outside the lifeguard service hours.
7. Keep away from mudflats and marshes to avoid the risk of being trapped.
8. Do not enter the water when the red flag and the shark warning flag are hoisted.
9. Do not enter the water when a red flag is hoisted due to red tide.
10. Do not enter the water when a red flag is hoisted due to water pollution
11. Do not enter the water when a red flag is hoisted due to rough sea.

### **Safety Advice on How to Avoid Shark Attack**

1. Do not swim alone.
2. Do not swim at dawn, at dusk or at night.
3. Do not enter the water if you are bleeding or have any open wound.
4. If schooling fish start to behave erratically or start to congregate in an unusually large numbers, swimmers should leave the water.
5. If a large fish is sighted in the vicinity, leave the water as quickly and calmly as possible.
6. In case of emergency, please follow the instructions of lifeguards.
7. For safety sake, keep away from the shark prevention nets.
8. In case of sighting of shark or shark-like object, please dial 999 immediately.

### **Hygiene Advice**

To ensure a desirable swimming environment, your cooperation is needed to help keep public swimming pools clean and hygienic. Please observe the following when visiting public swimming pools:

1. When you are inside the pool area, please keep the changing room and toilet clean and tidy.
2. DO NOT spit, litter, eat, drink or smoke.
3. Before you enter the pool deck area, make sure you put on a proper and clean swimming suit. If you prefer to wear a T-shirt while swimming, bring along a clean white T-shirt to put on in the changing room.
4. Please wash your body thoroughly in the changing room.
5. Please walk through the shower bath and footbath containing chlorinated water and rinse your body to remove dirt.
6. Please only bring in clean clothing and personal belongings to the pool deck area.
7. On the pool deck area, do not wear shoes/slippers that are worn outside the pool complex. If necessary, please bring along another pair of clean slippers, scrub the bases against a mat provided inside the changing room and spray thoroughly with water to remove any dirt. Wear your slippers to walk through the footbath and enter the pool deck.
8. Beach is likely to be polluted during and after heavy rain. Bathers are advised not to swim at beach for three days after heavy rainfall.
9. Bathers are advised not to swim at beach where water quality is classified as "Grade 4 - Very Poor" according to the information provided by Environmental Protection Department.

### **Steps of Cleaning Slippers**

1. Scrub slippers against a coarse mat placed at a designated area to remove any dirt on the bases of the slippers;
2. Spray the slippers with a hose to clean them thoroughly;
3. Where necessary, use a brush provided in the venue to scrub off any dirt stuck on the bases of the slippers; and
4. Spray the slippers with a hose again to remove the loosen dirt so that the slippers are thoroughly cleaned;
5. After the slippers are thoroughly cleaned, wear them to walk through the shower bath and footbath, and enter the pool deck.

### **Health Advice**

1. Persons having fever or suffering from Acute Infectious Conjunctivitis (Red Eye Syndrome), gastroenteritis, “Hand, Foot and Mouth Disease”, has an open cut or wound, are not allowed to enter the precincts of the swimming pool.
2. Elderly swimmer should have a periodic body check.
3. Medical advice should be sought in case of itchy skin, eye irritation, cough, breathing difficulties or other discomfort after swimming.
4. Sunbathers are advised to take the following measures to protect eyes and skin from UV radiation:
  - 4-1 Wear a suncap.
  - 4-2 Wear a clean white T-shirt on top of the swimming suit.
  - 4-3 Wear UV-absorbing sunglasses.
  - 4-4 Avoid exposure to sunlight for long periods of time.
  - 4-5 Use a sunscreen lotion of sun protection factor 15 or above; reapply frequently.

### **Water Safety and Warning Signals**

At public bathing beaches of the Leisure and Cultural Services Department designated for swimming, there are flag poles and notice boards for dissemination of message on water safety. In case of an emergency, notices will be put up at beaches and messages will be broadcast through the public announcement system or loudhailers at alert swimmers.



## Warning Signals at Beaches



Lifeguard service is provided at this beach.



Suspected shark sighting in nearby waters has been reported.



It is dangerous to swim at this beach. Please do not enter the water.