

Aklat-gabay ng Manlalangoy
Para sa Pansin ng Manlalangoy

Panimula

Ang paglangoy ay isa sa mga paboritong libangan tuwing tag-init sa Hong Kong. Ang Kagawaran ng Serbisyong Paglilibang at Pangkultura (LCSD) ay may ginagampanang aktibong papel sa pagkakaloob at pamamahala ng iba't ibang mga pampublikong pasilidad sa paglangoy para sa lahat ng mga miyembro ng publiko. Mayroong kabuuang 42 na pampublikong dalampasigan at 45 na pampublikong palanguyan na pinamamahalaan ng LCSD. Ang mga serbisyong tagapagsagip ay ipinagkakaloob sa 39 mga pampublikong dalampasigan at sa lahat ng mga pampublikong palanguyan. Ang mga lambat na pangharang sa pating ay ikinabit sa lahat ng mga pampublikong dalampasigan at ipinagkakalooban ng mga serbisyong tagapagsagip. Gayunpaman, ang mga manlalangoy ay kinakailangan pa ring making sa mga payo sa kaligtasan sa tubig upang maiwasan ang mga sakuna.

Pangkalahatang Payo sa Kaligtasan

1. Huwag lumangoy kaagad pagkatapos kumain.
2. Matutong lumangoy kasama ang isang kwalipikadong tagapagturo, at maging tapat sa iyong kakayahan sa paglangoy.
3. Huwag umasa sa mga kagamitang pantulong sa paglangoy.
4. Sumigaw ng tulong kapag nasa kagipitan.
5. Mag warm-up bago lumangoy.
6. Alagaang mabuti ang iyong mga anak.
7. Huwag sumisid sa palanguyan o tumakbo sa pool deck.

Payo sa Kaligtasan sa Mga Pampublikong Liguang Dalampasigan

1. Huwag tumalon mula sa balsa o sumisid sa ilalim.
2. Huwag lumangoy mag-isa o kapag madilim na.
3. Para sa kadahilanang pangkaligtasan, huwag subukang lumangoy papunta sa balsa maliban kung ikaw ay isang mahusay na manlalangoy. Maging tapat sa iyong kakayahan sa paglangoy at lakas ng katawan.
4. Umalis sa tubig kapag may kulog at kidlat.
5. Huwag maghukay ng mga kabibe o manghuli ng mga alimasag sa may dalampasigan sapagkat maaaring mabilis umangat ang tubig sa oras na ito'y tumaas.
6. Huwag pumunta sa tubig kapag lampas na sa oras ng serbisyo ng mga tagapagsagip.

7. Umiwas sa mga putikan at bana upang maiwasan ang peligro sa pagkasilo.
8. Huwag lumangoy kapag itinaas ang bandilang babala ng pating. Huwag pumunta sa tubig kapag itinaas ang pulang bandila at ang bandilang babala ng pating.
9. Huwag lulusong sa tubig kung nakataas ang pulang bandila dahil may red tide.
10. Huwag lulusong sa tubig kung nakataas ang pulang bandila dahil marumi ang tubig o may polusyon.
11. Huwag pumunta sa tubig kapag itinaas ang pulang bandila dahil sa mabagyong dagat.

Payo sa Kaligtasan Kung Paano Maiwasan ang Pag-atake ng Pating

1. Huwag lumangoy mag-isa.
2. Huwag lumangoy sa madaling araw, sa takipsilim o sa gabi.
3. Huwag pumunta sa tubig kung ikaw ay nagdurugo o may nakabukang sugat.
4. Kung napakaraming isda ang bigla na lamang magkakagulo o magsimulang magsama-sama na kakat'wa ang sobrang dami ng bilang, kailangang umahon sa tubig ang mga tao na lumalangoy.
5. Kung may namataang malaking isda sa paligid, umalis sa tubig nang mabilis at kalmado hangga't maaari.
6. Sa panahon ng kagipitan, mangyaring sumunod sa alituntunin ng mga tagapagsagip.
7. Para sa kaligtasan, lumayo sa mga lambat na pangharang sa pating.
8. Kung sakaling makakita ng pating o bagay na parang pating, kaagad tumawag sa 999.

Payo sa Kalinisan

Upang matiyak ang kanais-nais na kapaligiran sa paglangoy, ang iyong kooperasyon ay kinakailangan upang mapanatiling malinis at walang dumi ang mga palanguyan. Mangyaring gawin ang mga sumusunod kapag pupunta sa mga pampublikong palanguyan:

1. Kapag ikaw ay nasa loob ng lugar ng palanguyan, mangyaring panatiliing malinis at maayos ang silid-bihisan at banyo.
2. HUWAG dumura, magkalat, kumain, uminom o manigarilyo.
3. Bago ka pumasok sa lugar ng pool deck tiyaking nakasuot ka ng angkop at malinis na damit para sa paglangoy. Kung pipiliin mong magsuot ng T-shirt habang lumalangoy, magdala ng malinis na puting T-shirt para isuot sa silid-bihisan.
4. Mangyaring hugasang maayos ang iyong katawan sa loob ng silid-bihisan.
5. Dumaan sa paliguan at hugasan ng paa na mayroong tubig na mayroong klorinadong tubig at banlawan ang iyong katawan para matanggal ang dumi.
6. Mangyaring magdala lamang ng malinis na damit at mga personal na gamit sa lugar ng pool deck.

7. Sa lugar ng pool deck, huwag magsuot ng sapatos/tsinelas na isinuot sa labas ng pool complex. Kung kinakailangan, mangyaring magdala ng isa pang pares ng tsinelas, ikiskis ang talampakan sa pamunas na nasa sahig sa loob ng silid-bihisan at hugasang maayos gamit ang tubig upang matanggal ang anumang dumi. Isuot ang iyong mga tsinelas upang pumunta sa hugasan ng paa at pumasok sa pool deck.
8. Ang dagat ay maaaring magkaroon ng dumi tuwing at pagkatapos umulan. Ang mga manliligo ay pinapayuhang huwag lumangoy sa dagat ng tatlong araw pagkatapos ng malakas na ulan.
9. Ang mga manliligo ay pinapayuhang huwag lumangoy sa dagat kung saan ang kalidad ng tubig ay tinukoy na "Antas 4 – Lubhang Mababa (Grade 4 - Very Poor)" ayon sa impormasyong ibinigay ng Kagawaran ng Proteksyon sa Kapaligiran.

Mga Hakbang sa Paglilinis ng mga Tsinelas

1. Ikuskos ang mga tsinelas sa isang magaspang na basahan sa isang itinalagang lugar upang maalis ang anumang dumi sa talampakan ng mga tsinelas;
2. Sabuyang mabuti ng tubig ang mga tsinelas gamit ang isang *hose* upang malinisang maigi ang mga iyon;
3. Saan man kailangan, gumamit ng isang *brush* na makikitang nakahanda na sa isang lugar upang makuskos ang anumang dumi na dumikit na sa talampakan ng mga tsinelas; at
4. Muling sabuyan ng tubig ang mga tsinelas gamit ang isang *hose* upang maalis ang mga naalis nang nakadikit na dumi upang ang mga tsinelas ay maging malinis na malinis na talaga;
5. Pagkatapos na malinis nang maigi ang mga tsinelas, gamitin ang mga iyon sa paglalakad patungo sa paliguan (*shower bath*) at sa tubig na lubugan ng paa (*footbath*), at pumasok na sa *deck* ng *pool*.

Payo sa Kalusugan

1. Ang mga tao na may lagnat o nakakaranas ng Malubhang Nakakahawang Pamumula ng Mata (*Acute Infectious Conjunctivitis*) o may mga Pinagsama-samang Sintomas ng Namumulang Mata (*Red Eye Syndrome*), pamamaga ng *lining* ng bituka (*gastroenteritis*), “Sakit sa Kamay, Paa at Bibig (*Hand, Foot and Mouth Disease*)”, nahiwa o may sugat na nakabukas, at may mga sakit na nakakahawa o iba pang mga sakit na naipapasa sa iba, ay hindi pinapayagang pumasok sa mga presinto ng *swimming pool*.
2. Ang mga matatandang manalangoy ay dapat magkaroon ng pana-panahong pagsusuri sa katawan.
3. Ang payong medikal ay dapat hilingin sa kaso ng pangangati ng balat, pangangati ng mata, ubo, kahirapan sa paghinga o iba pang hindi maayos na pakiramdam pagkatapos lumangoy.
4. Ang mga nagdidilad sa araw ay pinapayuhang gawin ang mga sumusunod na hakbang upang

maprotektahan ang mga mata at balat mula sa UV radiation:

- 4-1 Magsuot ng suncap.
- 4-2 Magsuot ng malinis na puting T-shirt sa ibabaw ng damit para sa paglangoy.
- 4-3 Magsuot ng salamin na pangontra sa UV.
- 4-4 Iwasan ang pagdilad sa araw nang mahabang oras.
- 4-5 Gumamit ng sunscreen lotion na may proteksyon sa araw na 15 o higit pa; muling maglagay nang madalas.

Mga Hudyat ng Babala sa Mga Dalampasigan

Sa mga dalampasigan o mga *beach* ng *Leisure and Cultural Services Department* na maaaring languyan at itinalaga upang mapaglanguyan, may mga poste ng bandila at mga karatulang may nakapaskil na mga pabatid upang maihayag ang mensahe kaugnay ng kaligtasan sa tubig. Kung magkakaroon ng *emergency*, magpapaskil ng mga pabatid sa mga dalampasigan at ibabalita/isasahimpapawid ang mga mensahe sa pamamagitan ng sistema ng pampublikong pag-aanunsiyo o gagamit ng mga *mega-phone* o *loudhailer* upang ma-alertuhan ang mga tao na lumalangoy.

Mga Signal ng Bandila sa mga Dalampasigan (*Beach*)



May serbisyo ng *lifeguard* sa dalampasigang ito.



May nai-ulat na hinihinalang nakitang pating sa karatig-tubig nito.



Mapanganib na lumangoy sa dalampasigang ito. Huwag pong lulusong sa tubig.

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.