

## คู่มือของนักว่ายน้ำ ข้อควรรู้สำหรับนักว่ายน้ำ

### คำนำ

การว่ายน้ำเป็นหนึ่งในงานอดิเรกในช่วงฤดูร้อนที่ได้รับความนิยมมากที่สุดในฮ่องกง  
กรมวัฒนธรรมและสันทนาการ (LCSD)  
มีบทบาทอย่างแข็งขันในการจัดหาและจัดการสิ่งอำนวยความสะดวกในการว่ายน้ำตามแหล่งอำนวยความสะดวก  
สาธารณะต่างๆสำหรับประชาชนทุกคน โดยมีชายหาดสาธารณะทั้งหมด 42 แห่ง  
และสระว่ายน้ำสาธารณะ 45 แห่ง ภายใต้การบริหารของ LCSD  
มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยบริเวณตามชายหาดสาธารณะ 39 แห่ง  
และที่สระว่ายน้ำสาธารณะทุกแห่ง  
มีการติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันปลาดแลมที่ชายหาดสาธารณะทุกแห่งพร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย  
ชายหาด  
อย่างไรก็ตามนักว่ายน้ำยังคงต้องปฏิบัติตามคำแนะนำด้านความปลอดภัยทางน้ำเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอุบัติเหตุ

### คำแนะนำทั่วไปด้านความปลอดภัย

1. ห้ามว่ายน้ำทันทีหลังจากทานอาหาร
2. เรียนว่ายน้ำกับผู้ฝึกสอนที่มีใบอนุญาตการสอนและต้องซื่อสัตย์เกี่ยวกับความสามารถในการว่ายน้ำของคุณ
3. อย่าพึ่งพาอุปกรณ์ช่วยสำหรับว่ายน้ำ
4. ร้องขอความช่วยเหลือเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก
5. ต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อนว่ายน้ำ
6. ดูแลบุตรหลานของคุณให้ดี
7. ห้ามดื่มน้ำในสระว่ายน้ำหรือวิ่งบนบริเวณลานสระว่ายน้ำ

### คำแนะนำด้านความปลอดภัยที่อาบน้ำสาธารณะแถวชายหาด

1. ห้ามกระโดดจากแพริมหาดหรือดำน้ำลงไปข้างล่าง
2. อย่าว่ายน้ำคนเดียวหรือหลังพลบค่ำ
3. เพื่อความปลอดภัยอย่าพยายามว่ายน้ำไปที่แพริมหาดเว้นแต่คุณจะว่ายน้ำเก่ง  
ซื่อสัตย์เกี่ยวกับความสามารถในการว่ายน้ำและสมรรถภาพร่างกายของคุณ
4. อย่าอยู่ใกล้น้ำในช่วงฝนฟ้าคะนอง
5. ห้ามซุดหาหอยหรือจับปูบริเวณชายทะเลเนื่องจากระดับน้ำอาจสูงขึ้นอย่างรวดเร็วเมื่อน้ำขึ้น
6. อย่าลงน้ำนอกเวลาให้บริการของเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย

7. อยู่ห่างจากโคลนและหนองน้ำเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่จะถูกขังติดหล่ม
8. อย่าว่ายน้ำเมื่อมีการชักธงเตือนให้ระวังปลาฉลาม  
อย่าลงน้ำเมื่อมีการชักธงแดงและธงเตือนระวังปลาฉลาม
9. ห้ามลงน้ำเมื่อธงแดงถูกยกขึ้นเนื่องจากปรากฏการณ์น้ำทะเลเปลี่ยนสี (red tie)
10. ห้ามลงน้ำเมื่อธงแดงถูกยกขึ้นเนื่องจากภาวะมลพิษทางน้ำ
11. อย่าว่ายน้ำเมื่อมีการชักธงแดงเนื่องจากมีคลื่นขนาดใหญ่
12. อย่าลงน้ำเมื่อมีการชักธงแดงเนื่องจากทะเลมีพายุ

### คำแนะนำด้านความปลอดภัยเกี่ยวกับวิธีหลีกเลี่ยงการโจมตีของปลาฉลาม

1. อย่าว่ายน้ำตามลำพัง
2. อย่าว่ายน้ำตอนเช้ามีดตอนค่ำหรือตอนกลางคืน
3. อย่าลงน้ำหากคุณมีเลือดออกหรือมีแผลเปิด
4. เมื่อฝูงปลาเริ่มมีพฤติกรรมที่ผิดปกติหรือเริ่มรวมตัวกันเป็นฝูงใหญ่ผิดปกติ ควรรีบขึ้นจากน้ำ
5. หากพบเห็นปลาขนาดใหญ่ในบริเวณใกล้เคียงให้รีบออกจากน้ำอย่างรวดเร็วที่สุดและมีสติ
6. ในกรณีฉุกเฉินกรุณาปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยชายหาด
7. เพื่อความปลอดภัยควรอยู่ห่างจากอวนป้องกันฉลาม
8. ในกรณีที่พบเห็นปลาฉลามหรือวัตถุที่มีลักษณะคล้ายปลาฉลาม กรุณาโทร 999 ทันที

### คำแนะนำด้านสุขอนามัย

เพื่อให้แน่ใจว่ามีสภาพแวดล้อมการว่ายน้ำที่ดีตามความต้องการแล้ว

ความร่วมมือของคุณเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อช่วยให้สระว่ายน้ำสาธารณะสะอาดและถูกสุขอนามัย

โปรดปฏิบัติตามสิ่งต่อไปนี้เมื่อไปที่สระว่ายน้ำสาธารณะ:

1. เมื่อคุณอยู่ในบริเวณสระว่ายน้ำโปรดดูแลห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องสุขาให้สะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อย
2. อย่าบ้วนถ่มน้ำลาย, ทิ้งขยะ, ทาน, ดื่ม หรือ สูบบุหรี่
3. ก่อนจะเข้าบริเวณสระว่ายน้ำโปรดสวมชุดว่ายน้ำที่เหมาะสมและสะอาด  
หากคุณต้องการสวมเสื้อยืดขณะว่ายน้ำให้นำเสื้อยืดสีขาวสะอาดไปใส่ในห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าด้วย
4. โปรดทำความสะอาดให้ทั่วร่างกายในห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า
5. กรุณาเดินผ่านฝักบัวอาบน้ำและอ่างล้างเท้าที่มีน้ำคลอรีนและล้างทำความสะอาดร่างกายเพื่อขจัดสิ่งสกปรก
6. โปรดนำเสื้อผ้าที่สะอาดและของใช้ส่วนตัวมาที่บริเวณสระว่ายน้ำเท่านั้น
7. บริเวณลานสระว่ายน้ำห้ามสวมรองเท้า / รองเท้าแตะที่สวมใส่นอกสระว่ายน้ำ  
หากจำเป็นโปรดนำรองเท้าแตะที่สะอาดอีกคู่มาด้วยมีเสื้อสำหรับเช็ดทำความสะอาดพื้นรองเท้าจัดเตรียมไว้ในห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าพร้อมที่ฉีดน้ำเพื่อใช้ขจัดสิ่งสกปรก

สวมรองเท้าและเพื่อเดินผ่านอ่างล้างเท้า เพื่อลงสระว่ายน้ำ

8. ชายหาดมีแนวโน้มที่จะปนเปื้อนในระหว่างและหลังฝนตกหนัก  
ไม่แนะนำให้คนเล่นน้ำว่ายน้ำที่ชายหาดเป็นเวลาสามวันหลังจากฝนตกหนัก
9. ไม่แนะนำให้คนเล่นน้ำว่ายน้ำที่ชายหาด ที่คุณภาพของน้ำจัดอยู่ในประเภท "ระดับ 4 - แย่มาก"  
ตามข้อมูลที่ระบุโดยฝ่ายคุ้มครองสิ่งแวดล้อม

### **ขั้นตอนการทำความสะอาดรองเท้า**

1. ถูรองเท้าบนแผ่นเช็ดเท้าแบบหยาบในบริเวณที่กำหนด เพื่อขจัดสิ่งสกปรกที่อยู่ใต้พื้นรองเท้า
2. ฉีดสายยางรดทำความสะอาดรองเท้าให้ทั่วถึง
3. หากจำเป็น ให้ใช้แปรงที่มีไว้ให้แปรงสิ่งสกปรกที่ติดอยู่ที่พื้นรองเท้าออก และ
4. ฉีดสายยางรดทำความสะอาดอีกครั้งเพื่อขจัดสิ่งสกปรกที่ยังติดอยู่ เพื่อให้รองเท้าสะอาดอย่างทั่วถึง
5. หลังจากทำความสะอาดรองเท้าเรียบร้อยแล้ว  
ให้สวมรองเท้าเพื่อเดินไปยังฝักบัวอาบน้ำและบริเวณล้างเท้า และเข้าสู่บริเวณสระ

### **คำแนะนำด้านสุขภาพ**

1. ห้ามมิให้บุคคลที่มีไข้หรือมีอาการเยื่อตาอักเสบเฉียบพลัน (ตาแดง)  
โรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ โรคมือเท้าปาก มีแผลเปิดหรือมีบาดแผล  
เป็นโรคผิวหนังที่ติดต่อกันได้ หรือโรคติดต่ออื่น ๆ เข้ามาในบริเวณสระว่ายน้ำ
2. ผู้สูงอายุที่ว่ายน้ำควรได้รับการตรวจร่างกายเป็นระยะ
3. ควรปรึกษาแพทย์ในกรณีที่มีอาการคัน, ระคายเคืองตา, ไอ, หายใจลำบาก  
หรือรู้สึกไม่สบายอื่นๆ หลังว่ายน้ำ
4. ผู้ที่อาบแดดควรปฏิบัติตามมาตรการต่อไปนี้เพื่อปกป้องดวงตาและผิวหนังจากรังสี UV:
  - 4-1 สวมหมวกกันแดด
  - 4-2 สวมเสื้อยืดสีขาวสะอาดทับชุดว่ายน้ำ
  - 4-3 สวมแว่นกันแดดที่ดูดซับรังสียูวี
  - 4-4 หลีกเลี่ยงการโดนแสงแดดเป็นเวลานาน
  - 4-5 ใช้โลชั่นกันแดดที่มีค่าป้องกันแสงแดด 15 ขึ้นไป ทาซ้ำๆ

### **สัญญาณเตือนบริเวณชายหาด**

ชายหาดสาธารณะของกรมบริการสันทนาการและวัฒนธรรมที่กำหนดให้สามารถเล่นน้ำได้  
จะมีเสาปักธงและบอร์ดประกาศไว้เพื่อแจ้งข้อความด้านความปลอดภัยในการเล่นน้ำ ในกรณีฉุกเฉิน  
จะมีการติดประกาศไว้ที่ชายหาด  
และจะมีการประกาศโดยระบบกระจายเสียงสาธารณะหรือทางโทรโข่งเพื่อแจ้งเตือนนักว่ายน้ำ

สัญญาณธงบริเวณชายหาด



มีไลฟ์การ์ดคอยดูแลบริเวณชายหาด



มีรายงานว่าฉลามต้องสงสัยว่ายอยู่ใกล้ ๆ



การว่ายน้ำที่ชายหาดนี้มีอันตราย กรุณาอย่าลงไปน้ำ

## **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.