

Cẩm nang cho người bơi lội

Người Bơi Lội Chú Ý

Gới Thiệu

Bơi lội là một trong những trò tiêu khiển mùa hè phổ biến nhất ở Hong Kong. Sở Dịch Vụ Văn Hóa và Giải Trí (LCSD) đóng vai trò tích cực trong việc cung cấp và quản lý các cơ sở bơi lội công cộng khác nhau cho mọi thành viên của công chúng. Có tổng cộng 42 bãi biển công cộng và 45 hồ bơi công cộng dưới sự quản lý của LCSD. Dịch vụ nhân viên cứu hộ được cung cấp tại 39 bãi biển công cộng và tại tất cả các hồ bơi công cộng. Lưới ngăn chặn cá mập được lắp đặt tại tất cả các bãi biển công cộng có dịch vụ nhân viên cứu hộ. Tuy nhiên, người bơi lội vẫn cần lưu ý những lời khuyên về an toàn dưới nước để tránh tai nạn.

Lời Khuyên Chung Về An Toàn

1. Không bơi ngay sau bữa ăn.
2. Học bơi với người hướng dẫn có chuyên môn và trung thực về khả năng bơi của bản thân.
3. Không dựa vào dụng cụ hỗ trợ bơi lội.
4. Kêu cứu khi gặp khó khăn.
5. Làm nóng người trước khi bạn bơi.
6. Chăm sóc con cái của mình.
7. Không nhảy xuống hồ bơi hoặc chạy trên sàn hồ bơi.

Lời Khuyên An Toàn Tại Bãi Tắm Công Cộng

1. Không nhảy từ bè trên bãi biển hoặc lặn bên dưới.
2. Không bơi một mình hoặc sau khi trời tối.
3. Vì lý do an toàn, đừng cố bơi đến bè trên bãi biển trừ khi bạn là người bơi giỏi. Thành thật về khả năng bơi lội và thể lực của bản thân.
4. Tránh xa nước khi có mưa sấm sét.
5. Không mò nghêu, bắt cua ven bờ biển vì mực nước có thể lên nhanh khi thủy triều lên.
6. Không xuống nước ngoài giờ làm việc của nhân viên cứu hộ.
7. Tránh xa các bãi bùn và đầm lầy để tránh nguy cơ bị mắc kẹt.
8. Không bơi khi treo cờ cảnh báo cá mập. Không xuống nước khi cờ đỏ và cờ cảnh báo cá mập được treo lên.
9. Không xuống nước khi cờ đỏ được dựng lên do có triều đỏ.
10. Không xuống nước khi cờ đỏ được dựng lên do ô nhiễm nước.

11. Không xuống nước khi cờ đỏ được treo lên do biển động.

Lời Khuyên An Toàn về Cách Tránh Cá Mập Tấn Công

1. Không bơi một mình.
2. Không bơi vào lúc bình minh, lúc chạng vạng hoặc ban đêm.
3. Không xuống nước nếu bạn đang chảy máu hoặc có bất kỳ vết thương hở nào.
4. Nếu cá đàn bắt đầu có hành vi rối loạn hoặc bắt đầu tập trung với số lượng lớn bất thường, người bơi nên lên bờ.
5. Nếu nhìn thấy một con cá lớn ở gần đó, hãy rời khỏi mặt nước càng nhanh càng tốt và bình tĩnh.
6. Trong trường hợp khẩn cấp, vui lòng làm theo hướng dẫn của nhân viên cứu hộ.
7. Vì lý do an toàn, hãy tránh xa lưới ngăn cá mập.
8. Trong trường hợp nhìn thấy cá mập hoặc vật thể giống cá mập, hãy gọi 999 ngay.

Lời Khuyên Vệ Sinh

Để đảm bảo một môi trường bơi lội như mong muốn, bạn cần hợp tác để giúp các bể bơi công cộng luôn sạch sẽ và hợp vệ sinh. Vui lòng tuân thủ những điều sau khi đến các hồ bơi công cộng:

1. Khi bạn ở trong khu vực hồ bơi, vui lòng giữ phòng thay đồ và nhà vệ sinh sạch sẽ và gọn gàng.
2. KHÔNG khạc nhổ, xả rác, ăn, uống hoặc hút thuốc.
3. Trước khi vào khu vực sàn hồ bơi, hãy đảm bảo rằng bạn đã mặc một bộ đồ bơi phù hợp và sạch sẽ. Nếu bạn thích mặc áo phông khi bơi, hãy mang theo áo phông trắng sạch để mặc trong phòng thay đồ.
4. Vui lòng tắm sạch cơ thể của bạn trong phòng thay đồ.
5. Hãy đi qua bồn tắm vòi hoa sen và bồn ngâm chân có chứa nước clo và rửa sạch cơ thể của bạn để loại bỏ bụi bẩn.
6. Vui lòng chỉ mang quần áo sạch và đồ dùng cá nhân vào khu vực sàn hồ bơi.
7. Trên khu vực sàn hồ bơi, không mang giày / dép đi trong nhà khi ra ngoài khu liên hợp hồ bơi. Nếu cần, vui lòng mang theo một đôi dép sạch khác, cọ phần đế vào tấm thảm được cung cấp bên trong phòng thay đồ và xịt nước kỹ để loại bỏ bụi bẩn. Mang dép của bạn để đi qua bồn ngâm chân và vào sàn hồ bơi.
8. Bãi biển có khả năng bị ô nhiễm trong và sau khi mưa lớn. Những người tắm biển được khuyến cáo không nên bơi ở bãi biển trong ba ngày sau khi lượng mưa lớn.
9. Người tắm được khuyến cáo không nên bơi ở bãi biển có chất lượng nước được xếp vào loại "Cấp 4 - Rất kém" theo thông tin do Sở Bảo Vệ Môi Trường cung cấp.

Các Bước Vệ Sinh Dép Lê

1. Chà dép lên một tấm thảm thô đặt ở một khu vực dành riêng để loại bỏ bụi đất trên đế dép;
2. Dùng ống nước phun dép để vệ sinh kỹ;
3. Khi cần, sử dụng một cái bàn chải được cung cấp tại địa điểm đó để chải bụi đất bám trên đế dép; và
4. Dùng ống nước phun dép lần nữa để loại bỏ bụi đất rời sao cho dép được vệ sinh kỹ.
5. Sau khi dép đã được vệ sinh kỹ, mang dép đi qua khu vực vòi sen và rửa chân, và vào sàn hồ bơi.

Tư Vấn Sức Khỏe

1. Những ai bị sốt hoặc mắc bệnh Viêm Kết Mạc Nhiễm Trùng Mạn Tính (Hội Chứng Mắt Đỏ), viêm dạ dày-ruột, "Bệnh Tay Chân Miệng", có vết đứt hoặc vết thương hở, bệnh da truyền nhiễm hoặc các bệnh truyền nhiễm khác không được phép xuống các khu vực của hồ bơi.
2. Người cao tuổi bơi lội nên kiểm tra cơ thể định kỳ.
3. Nên tìm tư vấn y tế trong trường hợp ngứa da, kích ứng mắt, ho, khó thở hoặc các cảm giác khó chịu khác sau khi bơi.
4. Người tắm nắng nên thực hiện các biện pháp sau để bảo vệ mắt và da khỏi bức xạ UV:
 - 4-1 Mang mũ che nắng.
 - 4-2 Mặc một chiếc áo phông trắng sạch bên trên bộ đồ bơi.
 - 4-3 Đeo kính râm hấp thụ tia cực tím.
 - 4-4 Tránh tiếp xúc với ánh sáng mặt trời trong thời gian dài.
 - 4-5 Sử dụng kem chống nắng có chỉ số chống nắng từ 15 trở lên; bôi lại thường xuyên.

Tín Hiệu Cảnh Báo Tại Các Bãi Biển

Ở các bãi tắm công cộng thuộc Sở Giải Trí và Dịch Vụ Văn Hóa dành riêng cho hoạt động bơi lội, có các cột cờ và bảng thông báo để phổ biến thông tin về sự an toàn dưới nước. Trong trường hợp khẩn cấp, thông báo sẽ được dựng tại các bãi tắm và sẽ được phát qua hệ thống thông báo công cộng hoặc phát qua loa cầm tay để cảnh báo người bơi.

Tín Hiệu Cờ Tại Các Bãi Tắm



Dịch vụ cứu hộ được cung cấp tại bãi tắm này.



Đã có báo cáo nghi ngờ phát hiện cá mập ở các vùng nước gần đây.



Bơi tại bãi tắm này là nguy hiểm. Vui lòng không xuống nước.

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.