



水安全守则



停一停，想一想，发现问题很必要

如果想靠近水面或进入水中，您是否考虑过以下几点？



注意冷水冲击

欲了解更多信息，请访问 www.watersafetyscotland.org.uk/coldwatershock



远离所有冰冻水域



检查安全标志



避免饮酒和吸毒



水的深度可能会隐藏水下岩壁、暗流和看不见的东西



注意其他水上活动



如果可以安全进入水中，请确保有安全的出口



在海岸线上，要考虑激流、风和潮汐的影响



待在一起，保持紧密

最好在朋友或家人的陪同下一同靠近水面。



如果在水中遇到麻烦，请漂浮在水面上，直到您感到平静为止

向后靠，伸展手臂和腿

漂浮，直到您能控制自己的呼吸。然后呼救或游到安全地带



紧急情况下，请拨打999



如果看到有人遇到困难，请勿下水



在等待紧急服务的同时，寻找抛绳或救生圈以帮助



拨打999或112电话

重要贴士：想参加一个已计划好的活动吗？

为了充分享受您的活动，请检查您的医疗机构是否已完全投保，是否由经验丰富的工作人员操作以及是否拥有相关认证。

在此了解发生冷水冲击时的应对措施：

