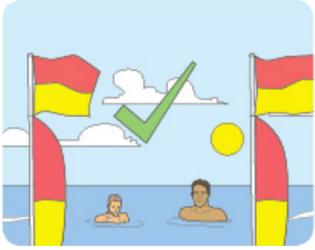


救生员重要提示

无旗标=不游泳



一定要在红黄色旗标区间游泳

海滩上有红黄色旗标时，表示有救生员值班。旗标之间是救生员选择的最适合游泳的区域，他们会密切监控这个区域。相对于海滩上的其它区域，救生员会更加关注红黄色旗标之间的区域。



阅读安全标识

进入海滩之前，一定要认真阅读安全标识，确保知道该海滩上的各种警示或危险情况。此外，你还会看到其它一些有助于你在海滩上度过快乐一天的实用信息，也可能看到一些为提醒人们注意特定危险而在海滩上设立的单独标识。



向救生员咨询安全建议

救生员均经过专业培训，对海滩的安全和状况了如指掌。抵达海滩时，先要注意识别救生员。如需了解当天的状况，以及救生员对那个海滩的更多安全建议，请随时向他们咨询，因为每个海滩的情况各不相同。



与朋友一起游泳

与朋友（或家人）一起游泳，不仅能享受在海滩的乐趣，而且也非常明智。大家一起游泳可以相互关照，一旦需要救助，有一个人可以呼救或者去求救。如果一起游泳的每个人都知道自己的水性如何，最好和同伴们说一下，以便大家在每个人都感到安全的区域内游泳。



如需救助，务必保持冷静并吸引他人的注意

即便是最小心谨慎的人在水中也会失控。如果你在水中感到害怕，需要救生员协助你回到岸边，就要保持冷静，将一只手臂举到空中并左右挥舞，以吸引救生员的注意，前来救助。在救生员赶到之前，你应当采取后仰漂浮姿势，保持冷静，这样可以节省体能，保持漂浮直至获得救助。

观看有关
离岸流
的视频

扫描二维码或登入下方网站观看视频：

- 如何识别离岸流
- 如何从离岸流中逃生

beachsafe.org.au/surf-safety/ripcurrents

也有带7种不同语言字幕的视频。



查询有关冲浪安全的更多信息，玩教育类游戏及获取有关海滩的最新信息，
请登入www.surfhero.com.au

Sutherland郡议会
4-20 Eton Street, Sutherland NSW 2232
电话: 02 9710 0333 传真: 02 9710 0265
sutherlandshire.nsw.gov.au

SUTHERLANDSHIRE

