



水上活動 安全

每年夏季，天氣炎熱，很多市民都會參與不同種類的水上活動以作消暑。但根據資料顯示，過去數年多次發生在泳池和泳灘附近水域的意外，不少成因均與參與水上活動人士欠缺安全意識及沒有做足準備有關。因此大家在參與水上活動前，應多加注意安全知識，減少意外發生。

健康焦點

水上意外的常見原因包括：

- 在水中抽筋或病發
- 於淺水區/在不了解水底情況下跳水
- 高估個人技術及體能
- 水位突然變深
- 兒童在缺乏成人照顧的情況下參與水上活動
- 在疲倦、飢餓或過飽時進行水上活動
- 低估離岸水域的天氣及海面變化



遇溺時，傷病者的呼吸道會被水淹浸，因而令大量水分流入呼吸系統和胃部，使遇溺者缺氧，嚴重有機會導致死亡。遇溺的徵狀包括：

- 清醒者會咳嗽、氣促或嘔吐
- 嚴重者會人事不省，發紺，甚至停止呼吸和心跳
- 有機會出現低溫症



遇溺的處理方法：

1. 保持鎮定，通知當值救生員處理，若現場沒有救生員，應立即報警求助
2. **在安全情況下**，迅速將遇溺者救出水面
3. 如遇溺者被救到安全地點，應檢查其清醒程度、呼吸及心跳
4. 如遇溺者停止呼吸和心跳，應施行人工呼吸和心肺復蘇法
5. 保持遇溺者氣道暢通，清除口中嘔吐物或阻塞物
6. 如遇溺者可維持呼吸，可檢查其身體有否受傷(如出血、骨折等)
7. 如遇溺者人事不省，應將他置於側臥，使體內積水流出
8. 替遇溺者保暖



更多資訊

★想知更多有關**夏日活動應注意的資訊**？請瀏覽「香港紅十字會健康之友通訊」：

- http://www.redcross.org.hk/hcs_files/hf_news/HFNew_2011summer.pdf
- http://www.redcross.org.hk/hcs_files/C1.2-04.pdf

★參考資料 / 有用資訊：

- 香港紅十字會急救手冊第七版(更新版) 2011年9月
- 康樂及文化事務署：<http://www.lcsd.gov.hk/swimhandbook/b5/index.html>
<http://www.lcsd.gov.hk/beach/b5/index.php>





水上活動意外之
預防方法及注意事項

- 如感到身體不適，有痾嘔、發燒、感冒、紅眼症或皮膚感染的病徵，請勿進行水上活動，並應盡早求醫
- 過飢或過飽時都不應進行水上活動
- 進行水上活動前應做足熱身運動
- 應選擇有救生員當值的地方進行水上活動
- 應經過專業人員的指導後才進行跳水、滑水等高危活動
- 游泳時，不應過份依賴水泡/浮床或其他輔助工具
- 不應在泳池跳水或在池邊追逐
- 小童應在成人的陪同下才進行水上活動
- 異常的天氣情況(如豪雨、強風、雷暴等)都會對水上活動構成危險，因此出發前應留意天文台的資訊
- 活動進行期間亦應留意天氣和水面情況
- 如在游泳後出現皮膚痕癢、雙眼不適、咳嗽、呼吸困難或其他身體不適，應盡早求醫
- 避免長時間受陽光直接照射以免曬傷，應塗抹防曬系數15或以上的太陽油
- 避免眼睛受紫外線損害，應戴上太陽帽及配戴能吸收紫外線的太陽眼鏡



以上內容只作參考用途

更新日期: 2013年7月25日

伙伴協作

您還可以聯絡我們，協作更多健康推廣活動...

- 健康專題講座：各類常見的傳染病及家居急救題目
- 健康教育展板借用：預防傳染病、家居安全及家居急救
- 攤位遊戲借用，題目包括：預防傳染病及家居安全



- 其他活動合作或意見，請聯絡健康教育主任何詠琪小姐：3103 4067 或



dorothy.ho@redcross.org.hk