

暑假火热来袭！ - 如何安全参与户外活动

许多家庭在学期结束后，可能会安排玩水、骑自行车或到附近游乐场玩耍。乐享各类夏日活动的同时，请采取预防措施，以确保您和您的家人安全无虞。

安全游泳

金县是夏季游泳的好去处。不幸的是，每年都会发生一些原可提前预防的溺水及其他悲剧。去年，金县有 29 人溺水身亡，其中 16 人死于开放水域。在享受玩水乐趣的同时，请务必确保您和您家人的安全：

- 如果没有救生员在场，请在游泳时穿好救生衣。划船、泳圈漂流或泛舟时，请务必穿着救生衣。
- 确保所有家庭成员在下水前都知道如何游泳。当孩子下水或靠近水域时，请密切关注他们。
- 小心河里的危险情况。整个夏季，金县的河里都会有寒冷且湍急的水流。一些浅水区域的水可能比较温暖，但流水或深水区域会非常冷。即便您是游泳健将，冰冷的水也可能导致身体休克。
- 划船或水上漂浮时，请务必将您的路线以及预期的下水点和上岸点告知他人。
- 如需了解更多安全提示、有救生员的公共海滩和游泳池列表以及何处找到免费或低价救生衣，请访问 kingcounty.gov/vip/water（本网页仅提供英文版）。

自行车安全

值得庆幸的是，近 20 年来，金县没有发生过因骑自行车而导致儿童死亡的事件。尽管如此，年轻的自行车骑手仍面临严重受伤的风险。为确保您和您孩子的安全，请遵循下列提示：

- 确保孩子在每次骑行时都佩戴合适的头盔。
- 为孩子穿着合身的衣物，鞋带和过于宽松的衣物可能会被链条或辐条卡住。
- 每次骑行前，请务必为轮胎打气至正确的气压。另外，检查刹车和链条是否功能正常。
- 出于安全的考虑，10 岁以下的儿童尽量在人行道上骑行，且由成人全程监督。
- 教孩子们与司机进行眼神交流，这样孩子们就知道司机有注意到他们，会在他们过马路之前停车。
- 在交通拥堵的路段，教孩子们靠右骑行，并使用正确的手势。
- 如需了解更多安全提示以及何处找到免费或低价头盔，请访问我们的[自行车安全网页](#)（提供翻译资源）。

游乐场安全

游乐场是欢度夏日的好地方。但与所有体育活动一样，也存在受伤的风险。应对措施并非是消除所有风险并避开游乐场，而是多多关注各类主要危险。

游乐场受伤的首要原因是跌倒。去年，西雅图-金县 EMS 报告了 51 起游乐场相关的跌倒受伤事件（在所有游乐场相关受伤事件中占比 40%）。因此，请随时留意您的孩子，尤其是当他们身处高架平台并有跌倒风险时。如果他们不当使用设备或者在非攀爬区域攀爬，请重新引导他们。

游乐场死亡事件极为罕见，但结果可能是毁灭性的。其首要原因是物件卷入设备。前往游乐场前，请取下项链和抽绳。此外，不要将绳索、晾衣绳或宠物牵引绳系到游乐场设备上。确保孩子们在游乐场玩耍之前摘下自行车头盔，以免其头部因自行车头盔而卡在设备中。

孩子们外出玩耍时，安全准则不会是他们的关注重心。请密切监督，一旦出现受伤事件，可避免发生严重后果。如发现设备损坏或者不安全，请立即报告给游乐场经营者。

经过漫长的学期之后，孩子们及其家庭都热切期盼着精彩夏季的来临。我们希望大家都能度过快乐且安全的假期！