

暑假火熱來襲！- 如何安全參與戶外活動

許多家庭在學期結束後，可能會安排玩水、騎自行車或到附近遊樂場玩。樂享各類夏季活動的同時，請採取相關措施，以確保您和您的家人安全無虞。

安全游泳

金郡是夏季游泳的好去處。遺憾的是，每年都會發生一些原本可預防的溺水事件及其他悲劇。去年，金郡有 29 人溺水身亡，其中 16 人死於開放水域。在享受玩水樂趣的同時，請確保您和您家人的安全：

- 如果沒有救生員在場，請在游泳時穿好救生衣。划船、泳圈漂流或泛舟時，請務必穿著救生衣。
- 確保所有家庭成員在下水之前都知道如何游泳。當孩子下水或靠近水域時，請密切關注他們。
- 小心河裡的危險狀況。整個夏季，金郡的河裡都會有寒冷且湍急的水流。一些淺水區域的水可能比較溫暖，但流水或深水區域會非常冷。即使您是游泳健將，極冷的水溫也會導致您的身體休克。
- 划船或水上漂浮時，請務必將您的路線以及您預期的下水點和上岸點告知他人。
- 如需瞭解更多安全提示、有救生員的公共海灘和游泳池名單以及何處找到免費或低價救生衣，請參閱 kingcounty.gov/vip/water（此網頁僅提供英文版）。

自行車安全

值得慶幸的是，近 20 年來，金郡沒有發生過兒童因騎自行車而死亡的事。即使如此，年輕的自行車騎士仍面臨嚴重受傷的風險。為確保您和您孩子的安全，請遵循下列提示：

- 確保孩子在每次騎車時都配戴合適的安全帽。
- 讓孩子穿著合身衣物，鞋帶和過於寬鬆的衣服可能會捲入鏈條或輪圈。
- 每次騎車前，請確認輪胎已打氣至正確的胎壓。檢查煞車和鏈條是否功能正常。
- 出於安全考慮，10 歲以下的兒童應盡可能在人行道上騎行，並且成人始終在場監護。
- 教孩子們與駕車者進行眼神交流，這樣他們就知道駕車者有注意到他們，會在他們過馬路之前停車。
- 在交通擁堵的路段，教孩子們靠右騎行，並使用正確的手勢。
- 如需瞭解更多安全提示以及何處找到免費或低價安全帽，請參閱我們的[自行車安全網頁](#)（提供翻譯資源）。

遊樂場安全

遊樂場是度過夏日時光的好地方。但與所有體育活動一樣，也會有受傷的風險。應對措施不是消除所有風險並避開遊樂場，而是瞭解主要危險所在。

遊樂場受傷的首要原因是跌倒。去年，西雅圖-金郡 EMS 報告了 51 起遊樂場相關的跌倒受傷事件（佔所有遊樂場相關傷害的 40%）。因此，請注意您的孩子，尤其是當他們爬上高架平台並有跌落風險時。如果他們不當使用設備或者在非攀爬區域攀爬，請重新引導他們。

遊樂場死亡事件很罕見，但結果可能是毀滅性的。其首要原因是物件捲入設備。前往遊樂場之前，請取下項鍊和拉繩。此外，不要將繩索、晾衣繩或寵物皮帶連接到遊樂場設備上。確保孩子們在遊樂場遊玩前取下自行車安全帽，以免其頭部因自行車安全帽而卡在設備中。

孩子們外出遊玩時，安全準則不會是他們的主要的關心重點。請密切監督，一旦發生受傷事件，可防止造成嚴重後果。如發現設備有損壞或不安全的情況，請立即報告遊樂場經營者。

經過漫長的學期之後，孩子們及其家庭都熱切期盼著精彩夏季的到來。我們希望大家都能度過快樂且安全的假期！