

游泳安全提示

切勿獨自游泳。



應僅在指定區域並在救生員在場的情況下游泳。孩童在游泳時，必需有成年人照管，即便救生員在場也應如此。不得在關閉的沙灘區域或在諸如海灣或河流等水域游泳。自 6 月 29 日（星期四）起，紐約市公園沙灘從陣亡將士紀念日 (Memorial Day) 週末至勞工節 (Labor Day) 週末期間每日上午 10:00 至下午 6:00 開放。紐約市戶外游泳池自 6 月 29 日（星期四）起每日開放。

學習游泳。



應學習基本游泳及水上安全技能。紐約市公園全年提供免費游泳學習課程。如需進一步瞭解游泳學習課程，包括報名方法，請造訪 nycgovparks.org 並搜索 **learn to swim**（學習游泳），或撥打 **311**。

留意水流。



離岸水流是一股快速離開岸邊的急流。若您陷入急流之中，應保持鎮靜並應順著與岸邊平行的方向游泳，待脫離急流之後再游回海灘。**切勿直接逆流而游。**

切勿在酒精或藥物作用下游泳。



在青少年及成年人中，幾乎四分之一的溺水急診案例與飲酒相關。若您在使用酒精或藥物，切勿游泳，並切勿照管正在游泳的孩童。

規避風險，注意安全。



只有在允許的情況下才能潛水，避免進行屏氣比賽，游泳距離不要超過體力所及，遵守所有張貼的標示，注意飲水並塗抹防曬霜。

發送 **BEACH** 簡訊至 55676，瞭解紐約市健康海灘計畫 (NYC Health Beach Program) 發出的關於紐約市海灘預警和關閉的最新訊息。