

游泳安全提示

切勿独自游泳。



应仅在指定区域并在救生员在场的情况下游泳。孩童在游泳时，必需有成年人照管，即便救生员在场也应如此。请勿在关闭的沙滩区域或在诸如海湾或河流等水域游泳。自 6 月 29 日（星期四）起，纽约市公园沙滩从阵亡将士纪念日 (Memorial Day) 周末至劳工节 (Labor Day) 周末期间每日上午 10:00 至下午 6:00 开放。纽约市户外游泳池自 6 月 29 日（星期四）起每日开放。

学习游泳。



应学习基本游泳与水上安全技能。纽约市公园全年提供免费游泳学习课程。如需进一步了解游泳学习课程，包括报名方法，请访问 nycgovparks.org 并搜索 **learn to swim**（学习游泳），或致电 **311**。

注意水流。



离岸水流是一股快速离开岸边的急流。若您陷入急流之中，应保持镇静并应顺着与岸边平行的方向游泳，待脱离急流之后再游回海滩。**切勿直接逆流而游。**

切勿在酒精或药物作用下游泳。



在青少年与成年人中，几乎四分之一的溺水急诊案例与饮酒相关。若您在使用酒精或药物，切勿游泳，并切勿照管正在游泳的孩童。

规避风险，注意安全。



只可在允许的情况下潜水，避免进行屏气比赛，游泳距离不要超过体力所及，遵守所有张贴的标志，注意饮水并涂抹防晒霜。

发送 **BEACH** 短信至 55676，了解纽约市健康海滩计划 (NYC Health Beach Program) 发出的关于纽约市海滩预警和关闭的最新消息。