



为什么水上安全在芬兰很重要



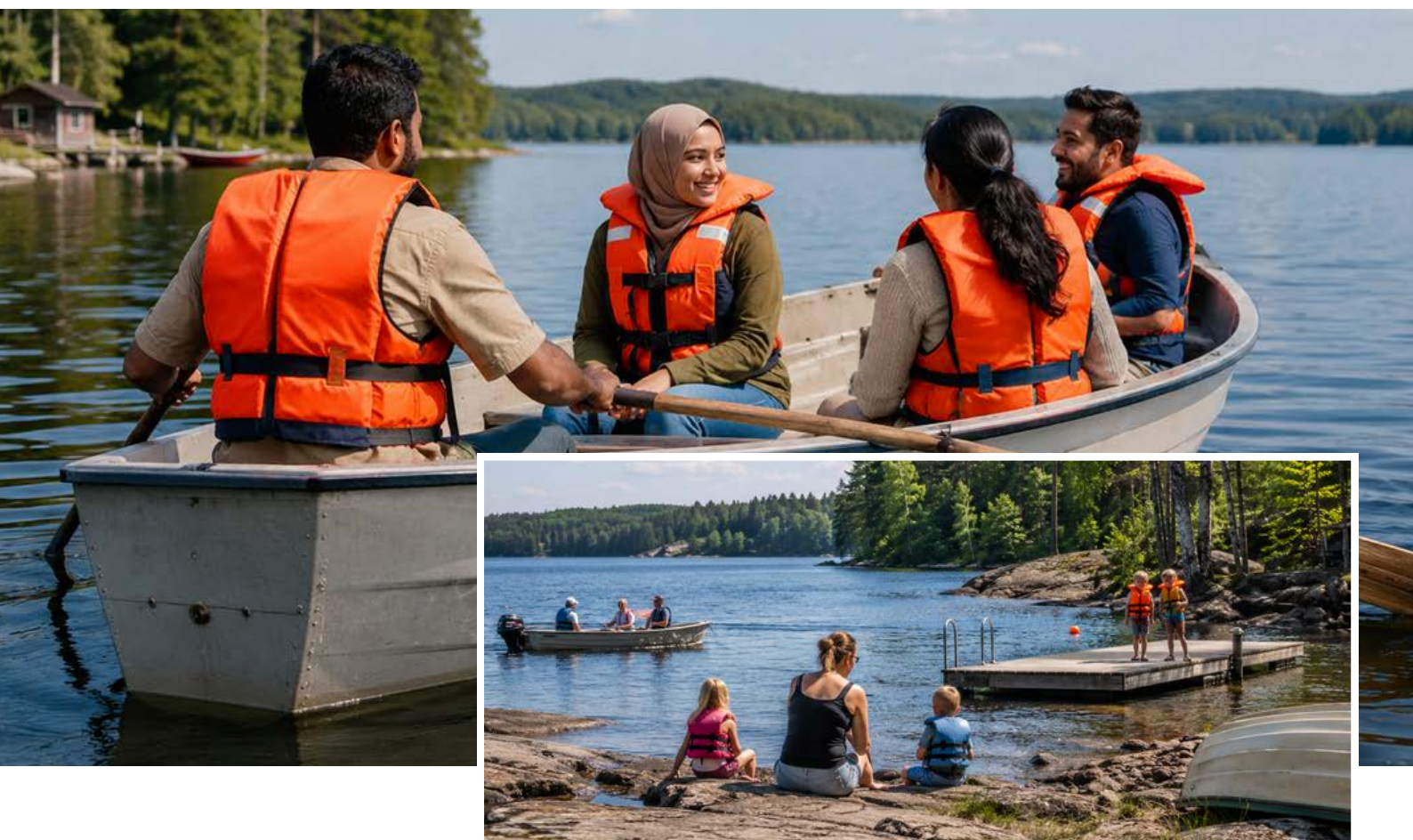
**Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto**

水上安全

= 人们如何懂得在水边相处与行动，以避免危险发生

芬兰水域广阔，拥有188,000个湖泊（=内陆水域）及漫长的海岸线。芬兰总计有313,000公里的岸线。

在水边可以从事众多各种各样的活动。因此，了解在水边必须具备哪些技能至关重要。



许多芬兰人居住在水边

对芬兰人而言，海洋、湖泊与河流十分重要，它们是芬兰人身份认同的一部分。因此，所有居住在芬兰的人都必须理解水上安全的含义。几乎所有芬兰人皆经常身处水边。芬兰拥有众多对芬兰人来说意义重大的木屋别墅。许多木屋别墅皆建于岸边。

芬兰人经常游泳和划船。儿童自幼便下水游泳或参与水上运动。

夏季，人们喜欢前往水边或去水中游泳。夏季的溺水人数也相应增加。在船上饮酒或不穿救生衣十分危险。

冬季水面会结冰

冬季芬兰气候严寒，许多海域与湖泊会结冰。芬兰人在冰面上散步、滑雪及滑冰。每年皆有人坠入冰窟。即冰层破裂致人落水。了解何时可上冰、何时不可上冰至关重要。了解冰层破裂落水时的应对措施同样重要。



游泳馆对芬兰人来说至关重要

在芬兰，我们认为参与体育锻炼十分重要。运动有助人们保持健康及充沛精力。许多芬兰人经常去游泳馆。在游泳馆内可以进行各种不同的活动。在芬兰，掌握游泳技能极为重要。游泳馆是学习游泳的理想场所。确保所有人（老年人、年轻人、女性、男性、芬兰人、来自其他文化背景的人、健康者及非健康者）皆能去游泳馆是十分重要的。在芬兰也可以在户外学习游泳。水温仅在夏季较为温暖，而芬兰的夏季十分短暂。因此芬兰设有大量游泳馆。

游泳技能

有游泳技能意味着：



1.

1. 能够跳入水中，即使双脚碰不到底
2. 入水后能够游200米
3. 能够仰泳50米。



2.



3

若您不会游泳，可去游泳学校学习。您可向游泳馆咨询游泳学校信息，或自行于互联网搜索。游泳学校面向儿童及成人开设。学校通常会至少5次组织儿童前往游泳馆游泳。若仅随学校去游泳，儿童在一两年内无法良好掌握游泳技能。除此之外，儿童前往游泳馆进行练习同样重要。许多儿童也上游泳学校。儿童不得单独前往游泳馆或海滩，必须始终有成人陪同。

若您不会游泳，不得进入双脚碰不到底的水域。

当您学会游泳时

- 您可以毫无安全隐患地停留在水边
- 若不慎落水，也能够从水中脱险
- 可在水中及水边进行各类活动

在自然水域中必须保持谨慎

在自然水域（海洋、湖泊、河流）中游泳与在游泳馆内不同。

- 水温可能极低。在冷水中易呼吸困难且迅速疲劳。
- 水底可能存在岩石或淤泥，也可能极为湿滑。
- 可能存在陡降的深水区。
- 河流中的水流可能十分湍急。海中可能产生波浪。
- 水中视线不佳，无法获知水底情况。



在湖泊、海洋或河流岸边，若不确定该处是否安全，严禁跳入水中。了解跳水位置的水深至关重要。芬兰的海滩与炎热国家的海滩可能大相径庭。务必仅在您熟悉的水域游泳。请谨慎入水。切勿单独游泳。



成人必须始终在水边看护儿童

儿童绝不可单独留在水边，这一点至关重要。即使儿童正在面临溺水危险，也可能会悄无声息。成人必须保持足够近的距离，以便能迅速将儿童从水中拉出。



若儿童不会游泳，成人必须时刻看护。看护期间不得与他人交谈或看手机。一名成人可看护两名儿童。若儿童人数超过两名，则需要更多成人参与看护。

海滩或游泳馆内可能配有值班监督员。值班监督员的职责并非看护海滩上的儿童。其职责是巡视海滩以确保无危险情况。监督员亦会提醒成人必须自行看护好自己的儿童。成人始终对自己的儿童负有责任。

若您与儿童在海滩野餐，必须始终明确由哪位成人负责看护儿童。若成人们在进食与交谈，儿童可能会在成人未察觉的情况下进入水中。



前往海滩时，您可查看那里的指示牌。
指示牌提供有关海滩的相关信息。

救生衣

救生衣至关重要。以下情况下请始终穿着救生衣并也为儿童穿好救生衣：

- 在船上
- 在皮艇或独木舟上
- 在水上摩托上



救生衣能使人漂浮于水面，避免沉入水下。救生衣可将人的面部翻转朝上离开水面。救生衣尺寸合适至关重要。救生衣上标有体重数值。该数值代表使用此救生衣者的适宜体重范围。救生衣过大或过小皆不安全。



穿着救生衣也可练习游泳。

若儿童不会游泳，在海滩或水边时可穿戴救生衣。

救生衣与助浮衣并非同一概念



救生衣

- 在水中将人翻转成仰卧姿势，即在人失去知觉时提供帮助
- 保持脸部在水面之上
- 适合所有人，包括儿童
- 若不擅长游泳，此装备至关重要
- 始终必须在船上使用
- 也适用于冷水中



助浮衣

- 不会翻转成仰卧姿势
- 仅在熟练掌握游泳技能时方可使用
- 适用于皮划艇、桨板运动
- 适用于温暖的水域
- 不能在船上使用
- 不适合儿童

请务必根据使用者的体重选择救生衣。

救生衣的体重限制通常标示于救生衣的颈部位置。

例如，救生衣上可能标有40-60 kg或70-90 kg的字样。这表示该救生衣适用的体重范围。

救生衣上还会显示诸如50N或100N等标记。

字母N代表牛顿（Newton）。它并非指代人的体重。

它表示救生衣在水中的浮力大小。

100N的救生衣能提供巨大浮力。
其中包含大量浮力材料，尤其集中于上半身与胸部位置。

50N的救生衣较为轻便，活动时易于使用。
此类救生衣适用于例如：

- 划船
- 皮划艇
- 轻型摩托艇
- 水上运动

当可以在水中游泳且距离岸边或救援较近时，50N的救生衣是理想选择。
(此处图片)





**Suomen Uimaopetus- ja
Hengenpelastusliitto**

www.viisaastivesilla.fi | [@viisaastivesilla](https://www.instagram.com/viisaastivesilla)