



ที่สำคัญ

กฎความปลอดภัยทางน้ำ



www.ThaiNcd.com
www.facebook.com/thaincd

สำนักโรคไม่ติดต่อ
กรมควบคุมโรค

ที่สำคัญ

กฎความปลอดภัยทางน้ำ



การเล่นน้ำ ว่ายน้ำ หรือทำกิจกรรมทางน้ำ เป็นกิจกรรมที่ชื่นชอบของทุกคนโดยเฉพาะเด็กๆ แต่คนส่วนใหญ่มักมองข้ามเรื่องความปลอดภัยขณะเดินทางทางน้ำหรือเมื่อทำกิจกรรมทางน้ำ



ดังนั้นเพื่อลดการสูญเสียชีวิตจากการรวมน้ำ จึงควรรู้จักกฎแห่งความปลอดภัยทางน้ำที่สำคัญดังนี้

- ควรทานอาหารก่อนลงเล่นน้ำอย่างน้อย 30 นาที เพราะจะได้ไม่เกิดการสำลักหรืออาเจียน
- เด็กอายุต่ำกว่า 7 ปี ต้องมีผู้ปกครองดูแลตลอดเวลาขณะลงเล่นน้ำ ไม่ว่าน้ำจะตื้นหรือลึก (โปรดระลึกไว้ว่า อุปกรณ์ช่วยลอยตัวที่ใส่ให้เด็ก เช่น ห่วงยางพลาสติก ปอดกวนพลาสติก ไม่ใช่อุปกรณ์ช่วยชีวิตแต่เป็นเพียงของเล่น เพราะอุปกรณ์เหล่านี้ ไม่มีความแข็งแรง ทนทาน อาจจะรั่วหรือหลุดจากการสวมใส่ ทำให้จมน้ำได้)
- ลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำในบริเวณที่จัดไว้ให้หรือมีเจ้าหน้าที่คอยดูแล เพื่อความปลอดภัย และไม่ต้องกังวลอันตรายจากเรือหรือตอไม้ใต้น้ำ
- เตรียมชุดที่เหมาะสมสำหรับเดินทางทางน้ำหรือลงเล่นน้ำหรือว่ายน้ำ โดยไม่ควรใส่กางเกงขายาว โดยเฉพาะกางเกงยีนส์ เพราะเนื้อผ้าแข็ง หัก และเมื่อโดนน้ำจะอมน้ำ
- ไม่สวมใส่เครื่องประดับ (แหวน กำไล ต่างหูหรือนาฬิกา) เมื่อลงเล่นน้ำ เพราะอาจสูญหาย หรือไปเกี่ยวกับวัสดุใต้น้ำ จนทำให้ไม่สามารถขึ้นมาจากน้ำได้
- ห้ามเล่นหรือแกล้งจมน้ำ เพราะการล้อเล่นจะทำให้คนที่อยู่ในเหตุการณ์เกิดความไม่แน่ใจ และไม่ให้การช่วยเหลือ
- ใส่เสื้อชูชีพทุกครั้งและตลอดเวลาที่อยู่บนเรือหรือทำกิจกรรมทางน้ำ

ที่สำคัญ

กฎความปลอดภัยทางน้ำ

- ว่ายน้ำคนเดียว ควรว่ายน้ำเป็นกลุ่ม เพราะหากเกิดเหตุขึ้นก็จะมีอีกคนให้ความช่วยเหลือหรือรู้ว่าเกิดเหตุตรงจุดไหน
- ควรว่ายน้ำขนานฝั่ง เพราะหากหมดแรงจะได้ว่ายเข้าฝั่งได้ไวกว่า
- ว่ายน้ำ/เล่นน้ำในเวลากลางคืน เพราะตอนใกล้รุ่งและใกล้ค่ำ มักเป็นช่วงเวลาที่สัตว์ออกหากิน จึงอาจเกิดอันตรายได้ และหากเกิดเหตุขึ้น จะให้ความช่วยเหลือได้ยากเพราะมองไม่ค่อยเห็น
- ไม่ควรลงเล่นน้ำขณะมีฝนตกหรือฝนฟ้าคะนอง เพราะความเย็นอาจทำให้เป็นตะคริว และฟ้าอาจจะผ่าลงมาที่เราได้
- ไม่กระโดดลงน้ำในบริเวณน้ำตื้นหรือน้ำขุ่นหรือไม่ทราบสภาพใต้น้ำ เพราะอาจมีตอไม้ กิ่งไม้ อยู่ใต้น้ำ อาจก่อให้เกิดอันตรายได้
- ไม่ควรลงเล่นน้ำหากดื่มสุรา เมายา อดนอน อ่อนเพลีย เพราะทำให้ควบคุมกล้ามเนื้อไม่ได้ อาจเป็นตะคริว และไม่สามารถจะช่วยเหลือตัวเองได้
- เตรียมอุปกรณ์สำหรับช่วยชีวิตไว้เสมอ เช่น ชูชีพ ขวดน้ำดื่มพลาสติก ถังแกลลอนพลาสติก สำหรับการช่วยพยุงตัวนานๆ เพื่อรอความช่วยเหลือ และไม้/เชือกสำหรับช่วยคนตกน้ำ ทำให้เราไม่ต้องเสี่ยงชีวิตในการที่จะต้องลงน้ำและว่ายน้ำออกไปช่วย
- การช่วยคนตกน้ำด้วยการใช้อุปกรณ์เป็นวิธีที่ดีที่สุดและปลอดภัยที่สุด ดังนั้นหากพบคนตกน้ำ จมน้ำ อย่าเข้าไปช่วยเอง ให้ยึดหลัก “ตะโกน โยน ยื่น” โดยการแจ้งเจ้าหน้าที่ที่มีความชำนาญเพื่อให้การช่วยเหลือ และช่วยด้วยการโยนหรือยื่นอุปกรณ์ให้คนตกน้ำจับ แล้วดึงเข้าฝั่ง
- กรณีจำเป็นที่จะต้องลงน้ำไปช่วย ควรออกไปช่วยพร้อมอุปกรณ์เสมอ เช่น ชูชีพ แท่งโฟม ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาม้า เสื้อ กางเกง จากนั้นยื่นให้คนตกน้ำจับแล้วลากเข้าฝั่ง โดยที่เราไม่โดนตัวคนตกน้ำ ซึ่งจะปลอดภัยจากการถูกคนตกน้ำกัดรัดจนจมน้ำไปด้วย



สำนักโรคไม่ติดต่อ
กรมควบคุมโรค DDC



การจมน้ำเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะว่ายน้ำเป็นหรือไม่

ดังนั้นการรู้และปฏิบัติตาม
กฎแห่งความปลอดภัยในกิจกรรมทางน้ำ
รวมทั้งการจัดเตรียมอุปกรณ์ช่วยชีวิตไว้ล่วงหน้า
จึงเป็นการรักษาความปลอดภัย
ในการทำกิจกรรมทางน้ำที่ดีที่สุด

www.ThaiMcd.com
www.facebook.com/thaimcd

สำนักโรคไม่ติดต่อ
กรมควบคุมโรค