

游泰国

好心情 又舒适

水上旅游





水上旅游



海滩海岛



海上



游泳池



海底



紧急求救

请选择具有 执照的旅游公司

你能够得到什么呢？



用心服务
让旅游变得更有趣



可靠
符合国际标准



受到旅游保险
企业的保障

须记得的紧急电话



Tel. 1155

旅游警察
热线



Tel. 1669

国家意外紧急
联络机构热线



0-2401-1111

旅游局热线

开心旅游

远离酒精

不应该在活动前及
活动时喝含酒精饮料





游泳池

你知道吗
现在的游泳池有 2 种

别忘记选择适合自己
及水质干净的游泳池

氯系统游泳池

使用氯来消毒

😊 适合露天泳池

☹️ 氯可能会刺激皮肤

盐水系统游泳池

食用盐的离子产生氯

😊 皮肤较能适应

☹️ 难保养，容易使游泳池变脏



水清而透明
可见水底



水浑而有水苔



水浑而有味道



水里有沉淀物

游泳池的水不干净是因为沉淀物的积累

准备事项

请勿佩戴饰物 ❌

✅ 请穿着泳装

防晒用品 ✅

✅ 充分休息及喝水

感冒及患传染病
时请勿下水玩水 ✅

✅ 不擅长游泳者
请准备游泳用具

急救

抽筋

脚

慢慢从脚趾上下按



小腿

① 将腿伸直 ② 将脚掌推向抽筋者
身体方向



大腿

① 将腿伸直 ② 试着把身体向前弯



为防止抽筋，不宜吃太饱，
并且应该先做热身后再下水

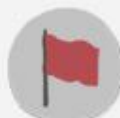


海滩及海岛

别忘记按照服务人员指示
及选择适合自己的活动

准备事项

- ✓ 穿着舒适衣物
- ✓ 充分休息
- ✓ 准备防晒用品
墨镜 / 帽子 / 防晒乳
- ✓ 不擅长游泳者及
儿童请准备
游泳用具



禁止游泳



能下水游泳



下水游泳
注意安全



注意标志牌

游泳



小孩 ✓



大人 ✓



哮喘 ✓



心脏病 ✗



高血压 ✓

香蕉船



小孩 ✓



大人 ✓



哮喘 ✗



心脏病 ✗



高血压 ✗

水上摩托车



小孩 ✓



大人 ✓



哮喘 ✗



心脏病 ✗



高血压 ✗

滑翔伞



小孩 ✓



大人 ✓



哮喘 ✗



心脏病 ✗



高血压 ✗

急救

防止抽筋

脚

慢慢从脚趾上下推



小腿

- 1 将腿伸直
- 2 将脚掌推向抽筋者身体方向



海蜇毒素

使用海水及醋冲洗



禁止使用淡水清洗，
用冰块冰敷



观察症状并送往医院



当被海水带走/溺水时

为防止抽筋，不宜吃太饱，
并且应该先做热身后再下水



大腿

- 1 将腿伸直
- 2 试着把身体向前弯



不要逆着水游，
会更容易累



尽量不要紧张，
漂浮于水上



发送信号，
请求协助





以下事项勿做! 违反泰国法律



禁止捡拾珊瑚或海洋动物



禁止乱丢垃圾
及会造成火灾物品



禁止喂鱼及海洋动物



禁止踩踏或破坏珊瑚



禁止放下船锚停船

来源：海洋与沿海资源部



浮潜



准备事项

- ✓ 穿着救生衣 / 口哨
- ✗ 活动前后不喝含酒精的饮料
- ✓ 随身携带饮用水
- ✓ 充分休息，至少7个小时
- ✓ 使用工具前先检查

浮潜技巧



休息时抬头漂浮



不时抬头看自己身在何处



浮在水上与水面平行，
不要让身体随浪漂

喂鱼是在伤害鱼



使他们失去本能，
有被其他生物攻击的危险



只吃人类给的食物而不吃其他食物，
使鱼变得脆弱而最终死亡

被鱼吃剩下的东西会变成垃圾，影响了它们的家

水母

石头鱼

芋螺

浮潜时我们不该触摸
珊瑚及海洋动物
某些种类可能会造成危险

狮子鱼

海胆

急救

- 1 不要逆着水游，
会更容易累



- 2 尽量不要紧张，
漂浮于水上



- 3 发送信号或
等到船来接



听从导游及
管理员的建议



海上

准备事项

穿着救生衣 / ✓
口哨



✓ 查看天气预报情况

✓ 小心电子产品



在船上时



如会晕船，
应该坐在船的中间



在出发前 30 分钟
吃晕船药

缓解晕船的4种方法



急救

落水该怎么办

- 1 不要逆着水游，会更容易累
- 2 尽量不要紧张，漂浮于水上
- 3 发送信号或等船来接
- 4 小心船后方螺旋桨



潜水

准备事项

充分休息
至少 7 个小时



不宜吃太饱

充分喝水



在潜水前一晚控制
酒精及咖啡因



具有国际潜水证照



确认设备是否齐全

行前须知

请结队潜水同时应该有专家陪同
让身体有时间适应及调适身体里的二氧化碳
(下飞机后应该等待不低于 12-18 个小时)



下飞机

12-18 小时



潜水

12-18 小时



上飞机

急救

- 1 Get Air
确认是否还有氧气能呼吸
- 2 Get to the Surface
马上带上海面
- 3 Get Buoyant
到海面后, 脱下所有装备
- 4 Get Help
传送求救信号
- 5 Get out
将落水者带上岸



请小心, 不要太快地将落水者带上水面, 会造成肺膨胀太大