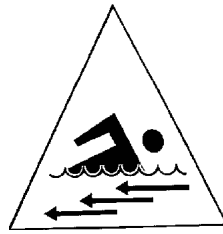


STRONG CURRENTS

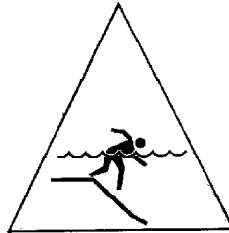
may not be visible on the surface of the water. When the water is shallow and the river channel is narrow, the water has enough force to sweep people away. The strong currents also cause swimmers to quickly become tired.

What should you do if the river current sweeps you downstream? Roll over onto your back, point your feet downstream, and float. The river will eventually take you near the shore. Then you can walk back to where you started.



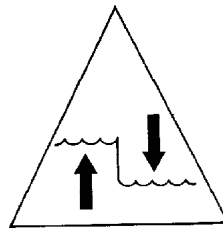
UNEVEN RIVER BOTTOM

may cause people to fall. There are holes and underwater ledges. Young children and non-swimmers need to be especially careful.



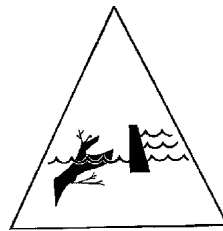
CHANGING WATER LEVELS

The depth of the water can change within a few hours, because Folsom and Nimbus Dams open and close the water gates. People who jump into the water may be surprised that the water is suddenly very shallow.



DEBRIS, SNAGS, MAN-MADE OBJECTS

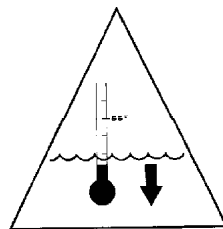
There are tree trunks, concrete chunks, and other kinds of obstacles under the water. The force of the river moves this debris from place to place. The debris can snag and trap people who are swimming, floating, or boating.



Rope swings, skim-boards, and jumping off bridges is illegal on the American River near Rancho Cordova.

COLD WATER

The water is from melted snow; it is very cold even on hot days. Cold water can cause *hypothermia*, which means "low body temperature". Some people succumb to hypothermia quickly, others slowly. At first there is hard shivering, then difficulty speaking, and finally the arms and legs won't move.



SAFETY ADVICE:

- Know that the river can be dangerous.
- If you are unsure about the safety, stay out of the water.
- Learn to swim.
- Let others know when you go in the river. One person in a group should be the "water watcher".
- Wear a PFD (personal flotation device, or life vest) when appropriate.
- Avoid taking drugs and alcohol before going in the river.
- Avoid going in the water if you are tired or ill.
- Learn CPR (cardiopulmonary resuscitation).

CAUTION!

RIVER DANGERS

Developed by
County of Sacramento
Dept of Parks & Recreation
American River Parkway Div.

Translated & typeset by
Folsom Cordova USD
Transitional English Programs
May91 Draft #2
Vietnamese language

GIÒNG NƯỚC CHẢY MẠNH

có thể không nhìn thấy ở trên mặt nước. Khi mà giòng nước cạn và lòng sông hẹp, nước có thể có đủ lực để cuốn trôi người đi. Giòng nước chảy mạnh cũng sẽ làm cho những người bơi lội trở lên mệt mỏi nhanh chóng.

Chúng ta sẽ làm gì khi mà gặp phải giòng nước chảy mạnh cuốn trôi mình đi? Nằm ngửa mặt lên, để hai chân hướng xuống giòng nước, và nổi mình trên mặt nước. Cuối cùng giòng nước sẽ đưa mình vào gần bờ. Sau đó chúng ta có thể đi trở lại chỗ chúng ta đã khởi đầu.

ĐÁY SÔNG GỒ GHỀ (không phẳng)

là nguyên nhân làm cho chúng ta ngã. Ở đáy sông có nhiều lỗ và có những đá ngầm. Trẻ em và người không biết bơi lội cần phải chú ý đặc biệt.

MỨC NƯỚC THAY ĐỔI

Độ sâu của giòng nước có thể thay đổi trong vòng mấy tiếng, bởi vì hồ Folsom và hồ Nimbus mở và đóng nước ở cửa đập. Chúng ta có thể rất ngạc nhiên khi thấy xuống nước mà mực nước đột nhiên rất cạn.

MẢNH VỤN, VẬT CHƯỚNG NGẠI, PHẾ VẬT NHÂN TẠO

Trong lòng sông có những gốc, rễ cây, Những tảng xi-măng, và những chướng ngại vật khác ở dưới đáy nước. Sức mạnh của suối nước làm di chuyển những mảnh vụn này từ chỗ này tới chỗ khác. Những mảnh vụn này có thể là chướng ngại vật và là bẫy cho những người nào bơi, bơi nổi trên mặt nước hoặc chèo thuyền.

Đánh đu bằng dây thừng, ván trượt nước, và nhảy cầu là những hành vi bất hợp pháp trên sông American River gần Rancho Cordova.

NƯỚC LẠNH

Nước ở những giòng sông này do những tảng tuyết tan ra; nước ở những giòng sông này rất lạnh mặc dù trong những ngày nóng nực. Nước lạnh có thể gây ra *hypothermia*, có nghĩa là "nhiệt độ trong cơ thể giảm xuống". Có những người bị xâm nhập vì nhiệt độ trong cơ thể giảm xuống nhanh chóng, người khác thì đến chậm hơn. Thoạt đầu chúng ta cảm thấy run mình cầm cập, sau đó là gặp khó khăn khi nói chuyện, và sau cùng thì tay và chân đều không di chuyển được.

KHUYẾN CÁO CHO SỰ AN TOÀN:

- Nên biết là sông có thể là nguy hiểm.
- Nếu như chúng ta không chắc chắn về sự an toàn, nên tránh xa những giòng nước.
- Học bơi.
- Nên cho người khác biết khi mình đi ra sông. Một người trong nhóm làm "người coi nước".
- Nên mặc đồ cứu nguy (áo nổi để mặc khi có nguy hiểm).
- Tránh tình trạng dùng rượu và các loại thuốc khi đi ra sông
- Tránh tình trạng đi xuống nước nếu như mình cảm thấy mệt mỏi hoặc bệnh.
- Học cách truyền hơi (dùng miệng truyền hơi để cứu).