

水域安全宣導 -

救溺五步、防溺十招



學生水域運動安全網

WATER SAFETY

<https://watersafety.sa.gov.tw/>

救溺5步



- **叫** — 立即大聲呼救
- **叫** — 打電話呼叫119、118、110、112
- **伸** — 利用竹竿、木條、衣物等延伸物。
- **拋** — 拋送球，繩等漂浮物。
- **划** — 利用船、浮木、救生圈、保麗龍等大型浮具划過去。

防溺10招（一）



1. 戲水地點需合法，要有救生設備與人員
2. 避免做出危險行為，不要跳水
3. 進入陌生水域，戲水游泳格外小心
4. 別落單，隨時注意同伴狀況
5. 下水前先暖身，千萬別穿牛仔褲

防溺10招（二）



6. 不可在水中嬉鬧惡作劇
7. 身體疲累狀況差，先休息充電別下水
8. 不要長時間浸泡，小心失溫
9. 注意氣象報告，現場氣候不佳別戲水
10. 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

水中自救



拍打
水面

運用
漂浮物

水母漂

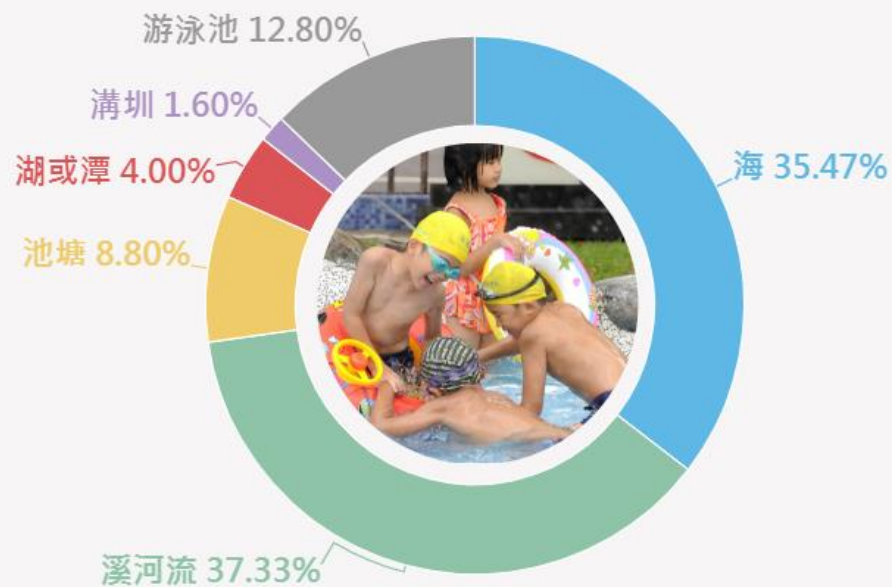
仰漂

- 參考影片：https://youtu.be/_Ho8ygc3oxs

近十年各場域溺水事故



101~110 (截至10月)



資料來源 / 體育署



「生命無價」！

重視水域安全，切勿輕忽任何有可能發生的危險，結
合任何可運用之資源，守護自絕生命安全~~~

學務處 關心每位同學~~