

Summer 夏日游泳消暑樂

Safety Health 安全健康最重要

水上安全小知識



先以水母漂姿勢，一手握住腳趾，另一手頂住膝關節，用力拉腳趾，然後按摩抽筋處。

深吸一口氣，頭往後仰，雙手向兩旁呈大字型，掌心向上，加重背部重力較易浮起。

禁止標示



允許標示



- No.1 岸上救生優於下水救生
- No.2 器材救生優於徒手救生
- No.3 團隊救生優於個人救生



救生3原則



學生游泳能力121網站
www.sports.url.tw/



游泳Go健康
www.1.sa.gov.tw/
SAC_Swim/index.html



廣告