



防溺水十招

※消防署提醒您：在戶外下水時，一定要帶浮具



戲水地點須合法，要有救生設備與人員



避免做出危險行為，不要跳水



湖泊與溪流落差變化大，戲水游泳要格外小心



不要落單，隨時注意夥伴狀況位置



下水前先暖身，不可穿牛仔褲下水



不可在水中，嬉鬧惡作劇



身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳



不要長時間浸泡在水中，小心失溫



注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水



加強游泳漂浮技巧，不幸落水應保持冷靜放鬆

請參考教育部網站



水域宣導 曾(易)發生事故水域

救溺5步

1.大聲呼救

2.撥打119、118、110、112

3.利用延伸物

4.拋送漂浮物

5.利用大型浮具划過去



廣告

內政部消防署 關心您

利用大型浮具划過去
(船、救生圈、浮木、救生浮標等)



HELP

3. 伸

4. 拋

拋送漂浮物
(球、繩、瓶等)

利用延伸物
(竹竿、樹枝等)

1. 叫

大聲呼救

2. 叫

呼叫119、118
110、112

救溺五步，防溺十招

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. 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。
4. 不要落單，隨時注意同伴狀況位置。
5. 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。
6. 不可在水中嬉鬧惡作劇。
7. 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。
8. 不要長時間浸泡在水中，小心失溫。
9. 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。
10. 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。



內政部消防署

資料來源:教育部

廣告

★水域事故應變及注意事項★

救溺五步-救人先自保

叫-大聲呼救

叫-呼叫 119、118、110、112

伸-利用延伸物

拋-拋送漂浮物

划-利用大型浮具划過去

防溺十招

要合法：戲水地點需合法，要有救生設備與人員。

要小心：湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。

要注意：注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。

要暖身：下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。

要冷靜：加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

不跳水：避免做出危險行為，不要跳水。

不疲憊：身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。

不長時：不要長時間浸泡在水中，小心失溫。

不落單：不要落單，隨時注意同伴狀況位置。

不嬉鬧：不可在水中嬉鬧惡作劇。