

水上活動安全宣導

※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。