

水域安全宣導

水域安全宣導網站 www.sports.url.tw

(一)救溺五步:叫叫伸拋划.救溺先自保

- 1.叫:大聲呼救
- 2.叫:呼叫 119.118.110.112
- 3.伸:利用延伸物(竹竿.樹枝等)
- 4.拋:拋送漂浮物(球.繩.瓶等)
- 5.划:利用大型浮具划過去(船.救生圈.浮木.救生浮標等)

(二)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