

# 防溺水宣導

- 一、隨著天氣逐漸炎熱，民眾前往溪流、海邊等水域嬉戲玩水之機會大增，然而，就在「不小心」、「忽視警告禁制標語」及「缺乏正確之戲水觀念」…等情況下，使得溺水意外事件頻傳。
- 二、每年4月至9月水上活動盛行之際，呼籲大家共同提高警覺，勿輕忽水上活動安全，避免溺水悲劇意外再次發生，並留意以下安全事項：

# 防溺水宣導

- (一) 評估天氣狀況，如遇颱風、大雨特報等情形，切勿冒險從事水上活動。
- (二) 選擇有救生人員值勤的水域從事水上活動，並聽從救生人員指導。
- (三) 不可在設有「禁止戲水（游泳）」或「水深危險」等禁制標誌的區域戲水或從事任何水上活動。
- (四) 如看到溪河上游山區烏雲密布，或溪河水流突然夾帶大量泥沙出現混濁狀態，應趕快上岸逃生，以免被暴漲的溪水所圍困而發生危險。

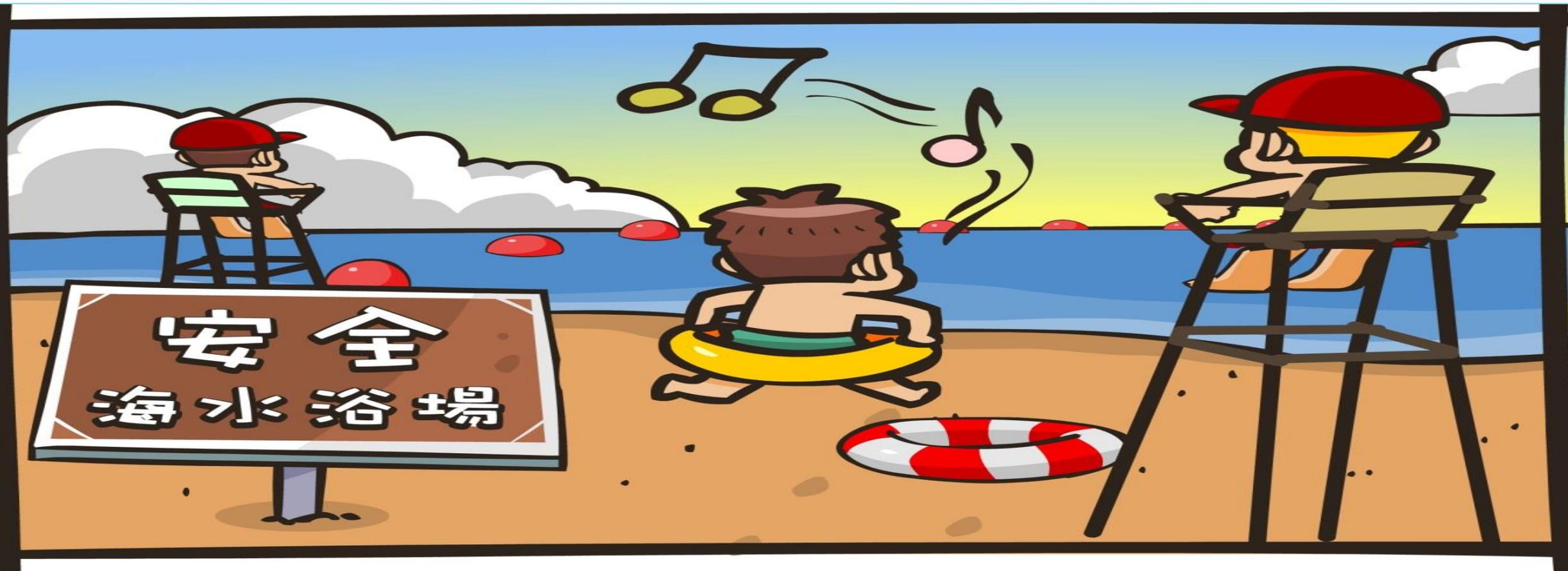
# 防溺水宣導

- (五)從事磯釣活動應確實穿戴救生衣、釘鞋與安全帽，隨時掌握海邊風浪等級及漲、退潮時間，並注意可能忽然來襲的瘋狗浪，以免發生事故
- (六)如發現有人溺水，應大聲呼叫請求支援，並打112(海巡署)、119(消防署)向海巡單位或消防單位求援，切勿自行冒然下水施救；並察看周圍是否有救生繩、救生圈等具有浮力之物品，作為岸上施救的救生器材。

# 防溺水宣導

- 三、時值進入炎炎夏日之際、戲水高峰期間，再次呼籲同學能依前揭注意事項於下水前多一份準備，做好水域確認及安全防護等相關工作，才能盡情享受各項水域活動，「快快樂樂戲水，平平安安回家」。
- 四、另為防範同學發生溺水事故，宣導21則防溺守則如下：

# 防溺水宣導



守則一：在合法並有救生設備與人員的水域戲水活動。

教育部體育司指導 國立臺灣體育大學（桃園）執行製作

# 防溺水宣導



守則三：海面出現大量白色泡沫破碎浪時，表示水流強大，趕快遠離。

# 防溺水宣導



守則四：不要在泳區警戒線外及有危險警告標誌水域戲水。

# 防溺水宣導



守則五：溪底狀態不明、容易滑倒或受傷，不要涉水。

# 防溺水宣導



守則六：湖泊岸邊湖底落差大，上下層水溫溫差大，不要游泳。

# 防溺水宣導



守則七：戲水應結伴，並隨時注意同伴的狀況位置。

# 防溺水宣導



守則八：戲水前要先做好暖身  
運動，並漸進適應水溫。

教育部體育司指導 國立臺灣體育大學（桃園）執行製作

# 防溺水宣導



守則九：搭乘小船，不要隨便  
站立或走動。

# 防溺水宣導



守則十：搭船時，應按規定穿著救生衣。

教育部體育司指導 國立臺灣體育大學（桃園）執行製作

# 防溺水宣導



守則十一：不要窺視或觸摸水中的大小洞穴。

教育部體育司指導 國立臺灣體育大學（桃園）執行製作

# 防溺水宣導



守則十二：不可在游泳池邊奔跑、嬉鬧。

教育部體育司指導 國立臺灣體育大學（桃園）執行製作

# 防溺水宣導



守則十三：不可在水中嬉鬧、惡作劇。

教育部體育司指導 國立臺灣體育大學（桃園）執行製作

# 防溺水宣導



守則十四：身體疲累、精神不佳、飽食、空腹時，不要戲水游泳。

教育部體育司指導 國立臺灣體育大學（桃園）執行製作

# 防溺水宣導



守則十五：不要長時間浸泡  
在水中，小心失溫。

教育部體育司指導 國立臺灣體育大學（桃園）執行製作

# 防溺水宣導



守則十六：感覺身體不適或疲累時，應馬上離水上岸。

教育部體育司指導 國立臺灣體育大學（桃園）執行製作

# 防溺水宣導



守則十七：注意氣象報告，  
天氣不好，不要戲水或接近  
水域。

教育部體育司指導 國立臺灣體育大學（桃園）執行製作

# 防溺水宣導



守則十八：山洪來時，溪水流  
變急、水位上升、渾濁；大  
量樹枝、垃圾漂下，應立即  
往岸邊高處移動。

# 防溺水宣導



守則十九：水上救生需專業技術，發現有人溺水，應先撥119呼救，找尋救援器材，不可貿然下水。

# 防溺水宣導



守則二十：平時應加強水中漂  
浮技巧，不幸落水時，須冷  
靜、放鬆，保持漂浮、待援。

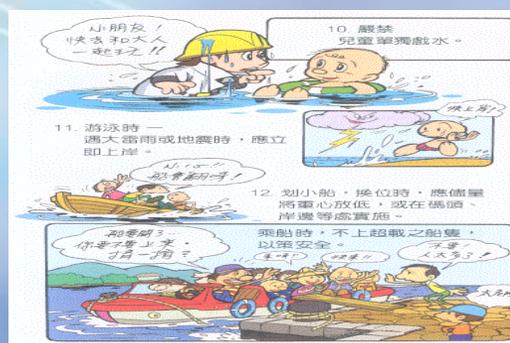
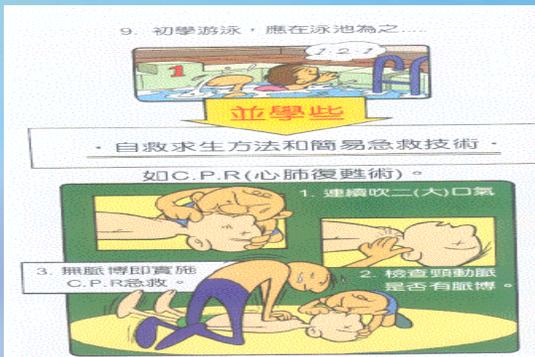
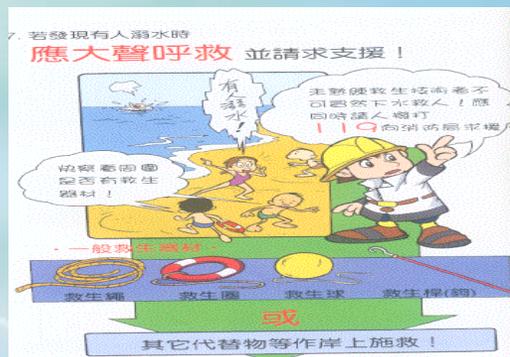
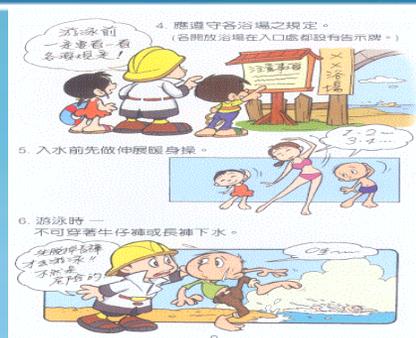
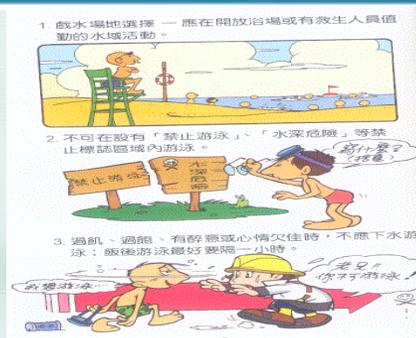
# 防溺水宣導



不幸在溪流落水  
時，應儘量使腳朝水流下游  
方向，呈仰姿，並設法靠岸  
或抓固定物。

# 防溺水宣導

- 一、埤塘、野塘水質不佳、深度不明，容易受傷或滲入泥沼無法自拔而喪命。
- 二、溪流岩石濕滑、間距大、隱石滑動，河床落差大，應注意失足滑跌落水，若欲溪水暴漲，被困沙洲或岩石上，要保持冷靜及求生意志等待救援。
- 三、不可單獨戲水，有人發生溺水時應大聲呼叫並請求支援。
- 四、戲水場地選擇，應在開放浴場或有救生員執勤的水域活動並遵守浴場規定。
- 五、家長平時應教導使用救生衣及救生圈方法，時刻監督孩童，不可離開視線範圍。
- 六、遇有人溺水應利用救生器材施救及撥119求救，絕不可冒然下水救人～「會游泳不代表就會救生，除非受過救生專業訓練」



# 防溺水宣導

內政部消防署 [廣告]

## 水域安全防護網 多一分準備 少一分危險

穿戴救生衣

從事磯釣活動應確實穿戴救生衣、釘鞋與安全帽，隨時掌握海邊風浪狀況，以免發生事故。



選擇救生員

選擇有救生人員值勤的水域從事水上活動，並聽從救生人員指導。



評估天氣

如遇颱風、大雨特報等情形，切勿冒險從事水上活動。



避開危險區域

設有「禁止戲水(游泳)」或「水深危險」等禁制標誌的區域，禁止戲水。



危險水域  
禁止游泳  
No swimming

若發現水域有人溺水，應大聲呼叫請求支援，並打119向消防單位求援，切勿自行貿然下水施救。



大聲呼叫  
撥打119