

防溺水十招



戲水地點需合法，要有救生設備與人員。



避免做出危險行為，不要跳水。



湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。



不要落單，隨時注意同伴狀況位置。



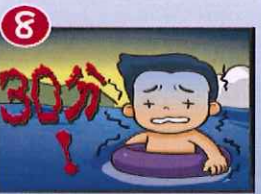
下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。



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，不幸落水保持冷靜放鬆。

救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保

叫



大聲呼救

叫



呼叫

119、118、110、112

伸



利用延伸物

竹竿、樹枝等

拋



拋送漂浮物

球、繩、瓶等

划



利用大型浮具

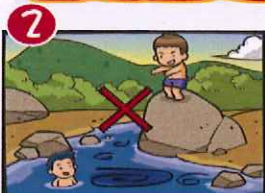
划過去

船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等

防溺水十招



戲水地點需合法，要有救生設備與人員。



避免做出危險行為，不要跳水。



湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。



不要落單，隨時注意同伴狀況位置。



下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。



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，不幸落水保持冷靜放鬆。

救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保

叫



大聲呼救

叫



呼叫

119、118、110、112

伸



利用延伸物

竹竿、樹枝等

拋



拋送漂浮物

球、繩、瓶等

划



利用大型浮具

划過去

船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等