

富北國中 暑假水域安全宣導

在開放水域或泳池戲水，應注意「防溺 10 招」及正確救人之「救溺 5 步」：
一、防溺 10 招(五不五要):不長時、不疲累、不跳水、不落單、不嬉鬧、要合法、要暖身、要注意、要冷靜、要小心。

二、救溺 5 步:叫叫伸拋划、救溺先自保。

(一) 叫：大聲呼救。

(二) 叫：呼叫 119、118、110、112。

(三) 伸：利用延伸物(竹竿、樹枝等)。

(四) 拋：拋送漂浮物(球、繩、瓶等)。

(五) 划：利用大型浮具划過去(船、救生圈、浮木、救生浮標等)。

救溺5步應援團

青斑同學
大聲呼救
叫

海狗同學
經常游泳
訓練救溺技能
拋

企鵝同學
緊急求救
119
118
110
112
叫

英雄養成訓練班
水域安全有救了

救溺5步學起來，出手就是英雄；
沒學好亂救人，因英雄變狗熊，絕對得湯！

水獭同學
伸長手臂，用竹竿、樹枝等
幫助對方逃往
伸

海豚同學
用力划水！
划繩、救生圈、大型浮具最好
划

防溺10招 自己的安全自己顧

1. 標示-遊泳區-救生設備-安全
2. 來玩水！確認有護欄了嗎？
3. 到深處游泳，要特別小心
4. 不要單獨遊，一起划才安全
5. 下水前先暖身，不要直接跳
6. 嘿！記住！不要對人惡
7. 沒力先休息，確認護欄是否安全
8. 不要玩太久，小心失溫
9. 注意氣象，風雨及時停止
10. 發現有人溺水，立刻呼救

水中自救4招

1. 拍打水面
2. 運用漂浮物
3. 水母漂
4. 仰漂

教育部體育署