

溪流戲水有危險

- 1.設有「禁止游泳」或「水深危險」等禁止標誌之區域不從事任何水上活動。
- 2、暗藏急流及漩流，不要貿然下水。
3. 上游山區烏雲密佈或聽到上游傳來隆隆聲響越來越大或看到溪水變色，水面忽然上昇，應立即撤離逃生。

報警 110

發現有人溺水，應大聲呼叫請求支援位求援，並打118、119 向海巡單位或消防單，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。



富北官網

五要保安全

- 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，戲水游泳要小心。
- 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。
- 要冷靜：加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

五不可保命

- 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。

仰漂自救獲救機率高

身體後躺 下巴抬高頭後仰
膝蓋彎曲腿放鬆 手臂貼水面舉到頭二側
鼻子進水用力擤 只用嘴巴吸吐氣
放鬆漂浮時間長 獲救機率高



五不可保命



教育部網站

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。



叫伸拋划

YN

您的姓名



電子郵件



TWITTER 名稱



電話



LINKEDIN URL