

決定命運の4招

不會游泳也要學會的

水中自救



facebook 假面水男孩S



防溺水宣導

新竹市東區三民國小學務處



資料由新竹市消防局提供



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

從事釣魚活動應確實穿戴救生衣、訂定與安全繩，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

穿戴救生衣
評估天氣
選擇救生員
避開危險區域
大聲呼叫119

利用大型浮具划過去
(船、救生圈、浮木、救生浮標等)

救溺五步

拋送漂浮物
(球、繩、瓶等)

利用延伸物
(竹竿、樹枝等)

呼叫119、118
110、112

大聲呼救

玩水時

一五一十

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。



內政部消防署

廣告

叫大聲呼救
叫二六、110
伸利用延伸物
拋送漂浮物
划利用大型浮具划過去



樂游You & Me 10招玩不溺水

生命無價！

教育部體育署再次呼籲，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！

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，
不可穿著牛仔褲戲水



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

30分!
不要長時間浸泡
在水中，小心失溫



9

注意氣象報告，
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



防溺資訊網站

- [HTTP://WWW.SPORTS.URL.TW/](http://www.sports.url.tw/)
- [HTTPS://WWW.NFA.GOV.TW/CHT/INDEX.PHP?CODE=LIST&IDS=56](https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=56)
- [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=6EJYHBA__OSQ](https://www.youtube.com/watch?v=6EJYHBA__OSQ)
- [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=9PSAGJIZGBC](https://www.youtube.com/watch?v=9PSAGJIZGBC)
- [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=BX5MRMZKNKUE&T=10S](https://www.youtube.com/watch?v=BX5MRMZKNKUE&T=10S)
- [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=IUCQDJZJE10](https://www.youtube.com/watch?v=IUCQDJZJE10)