

# 夏日游泳消暑樂

## 安全健康最重要



### 救溺五步



叫叫伸拋划 救溺先自保

# 夏日游泳消暑樂

## 安全健康最重要



- No.1 岸上救生優於下水救生
- No.2 器材救生優於徒手救生
- No.3 團隊救生優於個人救生



# 救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保



### 防溺十招

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，不可穿牛仔褲下水。
6. 不可在水中嬉鬧惡作劇。
7. 身體疲勞狀況不佳，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。

### 救溺五步：

「叫→叫→伸→拋→划」

1. 大聲呼救
2. 呼叫 119、118、110、112  
「118」是行政院海岸巡防署的代表號碼  
行動電話在緊急時，即使 SIM 卡被鎖或未插入，仍可撥打 112 救難專線
3. 利用延伸物(竹竿、樹枝...等)
4. 拋送漂浮物(球、繩、瓶...等)
5. 利用大型浮具划過去(船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍...等)