



嘉新心泉



發行人：許永諒 編輯：許永諒(代)
連絡電話：05-2373029#141

鑒於暑假期間 7、8 月往往為學生發生溺水事件的高峰期，各位同學要謹記「**救溺五步**」口訣「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、救生圈、浮木、救生浮標等）

「救溺五步」是低風險到高風險的救溺方式，第一時間務必大聲求援，利用周圍救生器材，切勿貿然下水救人。

為確保水域活動安全，出遊前務必瞭解「**防溺十招**」：

- 一、戲水地點需合法，要有救生設備與人員
- 二、避免做出危險行為，不要跳水
- 三、湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心
- 四、不要落單，隨時注意同伴狀況位置
- 五、下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水
- 六、不可在水中嬉鬧惡作劇
- 七、身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳
- 八、不要長時間浸泡在水中，小心失溫
- 九、注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水
- 十、加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

救溺五步 防溺十招

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)

防溺十招

1. 戲水地點需合法，要有救生設備人員。
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。

教育部體育署 關心您的健康
Sports Administration