

弘光科技大學水域安全宣導資訊

各位同學：

隨著天氣日漸炎熱，從事水域活動的頻率漸增，不幸發生溺水死亡事件，其發生時間多為連續假期，發生場域多是在溪河流，究其原因多為「未選擇安全水域戲水」，請同學們於假期從事水域活動時，應留意「選擇安全水域戲水」，讓我們一起來為安全把關。

針對暑期戲水安全的問題，應注意下列事項：

- 一、選擇安全地點、到符合標準的游泳池(設有救生員)戲水游泳。
- 二、切勿前往未設救生員之開放水域戲水游泳。
- 三、戲水游泳時，應注意安全並避免危險行為。
- 四、應有結伴陪同、隨時留意同伴狀況。
- 五、學會水中自救。
- 六、留意天氣變化。
- 七、穿著合適服裝、不穿吸水衣褲。

有關暑期防溺緊急聯絡電話資料如下：

- 一、救災防護報案專線：119
- 二、海巡服務專線：118
- 三、報案專線：110
- 四、行動電話急難救助專線：112

「生命無價」！呼籲並提醒，多一份關心，多一點叮嚀，參與水域活動謹記「救溺五步」及「防溺十招」(詳見圖片資訊)，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，讓我們共同守護生命安全！

任何狀況請連絡校安中心 04-26338000!

夏日消暑 戲水域 五步 十招別忘記

救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保



大聲呼救



呼叫

119、118、110、112



利用延伸物

竹竿、樹枝等



拋送漂浮物

球、繩、瓶等



利用大型浮具

划過去

船、浮木、救生圈、
救生浮標、保麗龍等

防溺水十招



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

全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標



第1級
(海馬)

游泳能力
 在水中拾物2次
 蹬牆漂浮3公尺後站立

自救能力
 站立韻律呼吸20次
 水母漂10秒



第3級
(海龜)

游泳能力
 游泳前進25公尺(換氣5次以上)

自救能力
 水母漂30秒，每10秒換氣1次
 仰漂30秒



第2級
(水獺)

游泳能力
 打水前進10公尺
 游泳前進15公尺(換氣3次以上)

自救能力
 浮具漂浮60秒
 水母漂20秒(可換氣)
 仰漂15秒



第4級
(海豚)

游泳能力
 仰、蛙、蝶、捷任選一式完成50公尺

自救能力
 立泳30秒
 仰漂60秒



第5級
(旗魚)

游泳能力
 持續游泳100公尺

自救能力
 立泳60秒
 仰漂120秒

小朋友～學會正確的泳技與救生觀念
 旱鴨子也能變海豚喔～



教育部 關心您

凡通過各級標準即可由學校核發檢測合格證明

夏日暢泳 so easy 全民游泳真健康

防溺十招



游泳



禁止游泳



水深危險



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。



教育部體育署

相關資訊網站：

學生游泳能力121網站
www.sports.url.tw/



游泳Go健康
www1.sa.gov.tw/SAC_Swim/index.html



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。

