

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。

有關暑期防溺水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「防溺水十招」(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

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

防溺水十招



戲水地點需合法，
要有救生設備與人員



避免做出危險行為，
不要跳水



湖泊溪流落差變化大，
戲水游泳格外小心



不要落單，隨時注意
同伴狀況位置



下水前先暖身，不可
穿著牛仔褲下水



不可在水中嬉鬧惡
作劇



身體疲累狀況不佳，
不要戲水游泳



不要長時間浸泡在
水中，小心失溫



注意氣象報告，現場
氣候不佳不要戲水



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。



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

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](http://www1.sa.gov.tw/SAC_Swim/index.html)

