

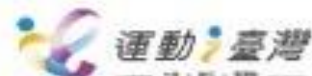
臺南市私立寶仁小學

水域安全教育宣導



危險水域不靠近自救防溺 結伴行

水域安全宣導



各位親愛的家長：
隨著天氣日漸炎熱，從事水域活動的機會增多，但也很遺憾常發生溺水死亡事件，發生主要在於『非上課時間及週末、假日下午時段』、『自行結伴出遊』及『溪流戲水』頻率最高，暑假期間請家長和學校共同關心學生水域安全。

選擇 **合法地點**

應有 **家長陪同**

留意 **天氣變化**

避免 **危險行為**

學會 **水中自救**

不穿 **吸水衣褲**

緊急
聯絡
電話

119

救災防護
報案專線

110

報案
專線

118

海巡服務
專線

112

行動電話急
難救助專線

相關
資訊
網站



教育部
【游泳121網站】



內政部消防署防災
知識網-登山防溺篇



臺南水域安全網

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、瓶、襪等)



划

利用大型浮具划
過去(船、浮木、
救生圈、救生浮
標、保麗龍等)



校園水域安全宣導

危險水域不靠近 自救防溺 結伴同行

水域安全宣導



樂游 You & Me
10招 玩不溺

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 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

危險水域不靠近自救防溺 紅伴行

水域安全宣導



危險水域辨識

離岸流 Rip Currents

「離岸流」是海灘上十分常見的自然現象，顧名思義即是遠離海岸的海流。離岸流的區域雖相對平靜，且沒有浪花，但這裡為海水回到大海的海流區，有時流速甚至可超過每秒2公尺，可將人輕易地帶離岸邊！故平行沿著海岸線游泳是很危險的舉動！



脫困方式

- ▲若是游泳能力很好具有長泳的能力者→則可利用下述的方式脫離(如右圖)。
- ▲若是本身的游泳能力並不是那麼高強，就必須謹記3R



放鬆Relax、揮手Raise、待援Rescue的原則：放鬆使自己漂浮於水面上並保持自己的體力、向岸上揮手示意救援、最後等待救援。

翻滾流 Hole

別名為「溺水機器」(drowning machine)，主要因地形的落差而產生，容易於攔砂壩、攔砂堰及瀑布下方出現，一旦捲入將不易逃脫。故請避免於避開攔砂壩、攔河堰及瀑布等水域地形戲水。



港邊消波塊

港邊消波塊或人工港灣因其上亦多附著水草、青苔，易造成人員失足跌倒或是失足落海。若不幸落水，游離消波塊於海面上等待救援或是尋找無障礙物的平坦處上岸，其主要風險：

- A.人員可能受波浪推擠撞擊受到嚴重的外傷。
- B.消波塊孔隙中流竄水流的流速異常加速，其快速水流拉力使人員陷入消波塊孔隙之中而發生致命危險。



水域安全教育影片

1. 體育署- 新版防溺10招 (1:32)

<https://youtu.be/bX5MrMznKUE>

2. 水域安全影片 (16:59)

<https://youtu.be/cOlXw2I2PU4>