

【重要】水域安全宣導

天氣已開始越來越熱，請學生參與露營或健行等各式活動規劃戲水、涉溪情形，或者從事水域遊憩（含游泳、衝浪、潛水、獨木舟等）等活動，請留意全台各水域安全性，並在合法且備有救生員的場域進行水域活動。

☆☆☆請留意五要：要注意！要合法！要暖身！要小心！要冷靜！

★★★請留意五不：不跳水、不落單、不嬉戲、不疲累、不長時。

一、救溺五步：叫叫伸拋划、救溺先自保 1、叫：大聲呼救。 2、叫：呼叫 119、118、110、112。 3、伸：利用延伸物(竹竿、樹枝等)。 4、拋：拋送漂浮物(球、繩、瓶等)。 5、划：利用大型浮具划過去(船、救生圈、浮木、救生浮標等)。

二、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。

三、水域安全影片，請點閱：

溪河流自救救人篇：<https://youtu.be/i0mbu6y-qIM>

體育署水中自救宣導影片-水男孩篇：<https://youtu.be/sATnt2mAlqk>

體育署新版防溺 10 招影片：

<https://youtu.be/sATnt2mAlqk?list=PLESj1X0MNKghuW1RH4DfC9C9vzurBfNhq>

所有相關訊息請同學參閱學校公告