

水域安全自救與救溺觀念

安全教育課程模組教材包－水域安全國中篇



教育部國民及學前教育署

你有玩過水嗎？

去游泳池？溪邊？還是海邊？

玩水的時候要注意什麼？



氣候

天氣的冷熱
風、雨、雲、潮汐等

環境

高低落差處
深水淺水區
水流速度
水的顏色
水花出現處等

人爲

自身狀態
穿著攜帶裝備
手機訊號
是否結伴同行等

水安來找碴

試著以三要素分析這個場域



新莊國民運動中心

圖源：

<https://newtalk.tw/news/view/2021-08-09/617851>

水安來找碴

換成這個場域呢？



台東栗松溫泉

圖源：

https://opinion.udn.com/opinion/story/10124/4346940?from=udn-referralnews_ch1008artbottom



水安來找碴

這個場域又該注意什麼呢？



圖源：
<https://opinion.udn.com/opinion/story/121058/4608159>

親水危險意識建立了，
接下來…



讓我們了解如何自救與救溺



自救篇

請問當你遇到以下狀況，
會如何自救？

自救需要考慮到那些？



自救五撇步

流

了解水是否流動，屬動水或靜水。

視

了解水的可視程度，環顧四周。

順

順水游，向下游，不抵抗，不慌張。

漂

防衛式漂浮，保護自己，等待救援。

抬

主動式抬頭游泳，尋求脫困機會。

自救篇 1



剛學會游泳的我，因為想練習長泳，所以到了50公尺的標準游泳池試試看，當我游到深水區後，看到了池底發現原來泳池的水這麼深，心裡感到害怕而想加速前進，用力時突然小腿抽筋不能使力了…，而我正卡在200公分深的深水區…

請問應該怎麼做呢？



自救篇 2



中秋節的時候，同學家人邀約到他們家鄉下的溪邊烤肉，因天氣炎熱大家邊烤肉邊玩水，同學還帶我們去探險，像溯溪一樣走在溪河和石頭之間很好玩，就在要穿越一個大石頭時，我突然腳一滑踩到了青苔，踩空跌落，雙腳陷入水中踩不到地，湍急的溪流正快速的流動著…

請問應該怎麼做呢？



自救篇 3



連假時，家族旅遊一起到海邊度假，因為我已學會游泳，所以家人也很放心的讓我跟表哥一起在海岸淺灘玩耍，不過當我玩累了想回去的時候發現，我怎麼偏離了原來的休息地點這麼遠，並且也離岸邊越來越遠了…

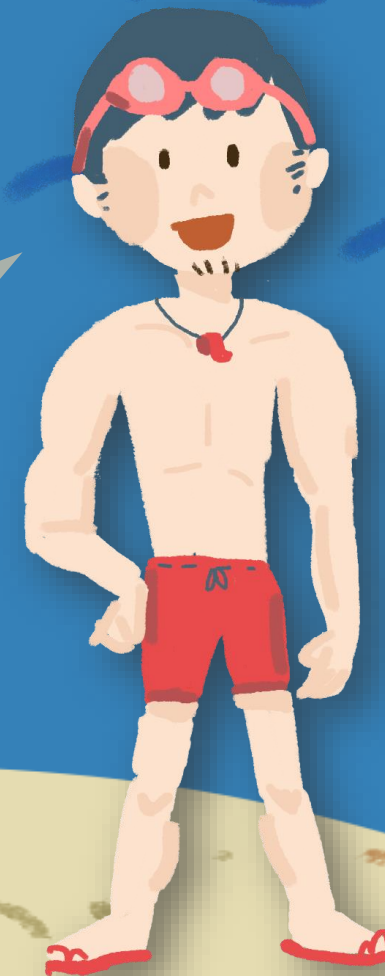
請問應該怎麼做呢？



救溺篇

救溺者需要考慮到哪些？

請問當你遇到以下狀況，
會怎麼救溺者呢？



救溺五步

叫：大聲呼救。

叫：呼叫119、118、110、112。

伸：利用延伸物。

拋：拋送漂浮物。

划：利用大型浮具划過去。



救溺篇1



暑假時與家人到墾丁渡假，
並選擇一處有救生員的合格
戲水沙灘踏浪、玩水，正當
脫好鞋子要踏入海裡時發現
有人在我前方不遠處呼喊救
命，此時身旁沒有其他泳客，
我是第一個目擊者…

請問應該怎麼做呢？



救溺篇2

請問應該怎麼做呢？



休閒時喜歡與爺爺去湖邊釣魚，某次釣魚時爺爺起身突然重心不穩跌落水裡，此時的我很慌張，因為爺爺不會游泳，在場也沒有其他人可以支援…



救溺篇3



過年期間與家人一起到花蓮鯉魚潭遊玩，在那裏租了一艘天鵝船在湖面上慢慢踩踏，小船划行在水面甚是悠閒，突然間，看到一個人在不遠處因拍照不慎跌落水中，爬不上他的船，更重要是他沒有穿著救生衣，不斷地拍打水面大叫救命…

請問應該怎麼做呢？



水域安全，請你跟我這樣做

防 溺 人 氣 環

救 溺 有 五 步

自 救 五 撇 步

