

# 防溺十招、救溺五步

## 防溺十招

**生命無價！** 教育部再次呼籲並提醒家長，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！

 教育部 關心您

**第一招**



戲水地點需合法，要有救生設備與人員

**第二招**



避免做出危險行為，不要跳水

**第三招**



湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心

**第四招**



不要落單，隨時注意同伴狀況位置

**第五招**



下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水

**第六招**



不可在水中嬉鬧惡作劇

**第七招**



身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳

**第八招**



不要長時間浸泡在水中，小心失溫

**第九招**



注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水

**第十招** 待援



加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

## 校園水域安全宣導

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「溪流河戲水」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：**

1. 救災防護報案專線：119      2. 海巡服務專線：118

3. 報案專線：110                4. 行動電話急難救助專線：112

**相關資訊網站：**

1. 教育部「游泳121網站」  
網址：<http://www.sports.url.tw/>

2. 內政部消防署防災知識網→登山防溺篇  
網址：[http://www.nfa.gov.tw/nfa\\_k/](http://www.nfa.gov.tw/nfa_k/)

3. 行政院災害防救委員會防救災數位學習網→水上活動注意事項  
網址：<http://124.199.65.72/elearning/>

## 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)



 教育部 關心您