

一、水域活動安全須知(精簡版)

(一)慎選政府核可且合法經營的水域活動場所。

(二)身體狀況

* 游泳或從事水上活動應事先告知家長或有關師長；並應選擇在政府單位審查合格的游泳場所或是有救生員執勤的地方進行。

* 過飢、過飽、有醉意、身體不適或心情不佳，不可下水游泳；飯後應隔一個小時後，才可下水游泳。

* 入水前應先做身展暖身操，經沐浴沖身後才可入水。

* 注意自己的健康情形，定期檢查身體。

(三)水域環境

* 不明水底地形不宜跳水，泳池邊水亦不宜跳水；淺水區跳水易造成頸脊椎受傷，導致身體癱瘓或喪失生命。

* 游泳時千萬不可逞強好勝，應該量力而為。泳技差者或不會踩水者，不可離岸太遠或到深水處戲水。

* 在設有警告標誌、風浪過大、急流、特殊水流及水質不潔區域均不應從事水上活動。

* 注意水域環境個別差異及特殊危險因素。

(四)遵守規定

* 游泳時必須遵守規定。

* 戲水時不可用耳塞、棉花等堵塞耳道。

- * 不可在港口及航道上戲水。
- * 不論在游泳池或開放水域游泳。
- * 游泳時不可嘻笑、打鬧，發現同伴有異常現象應立即給與適當的協助。
- * 救溺是一項專業技術，未經訓練及具備嫻熟技能者，不可貿然下水拯溺，以免造成更大悲劇。