

一、水域活動安全標語：

夏日戲水瘋，暖身十分鐘。

危險水域勿接近，愛惜生命最要緊。

游泳池邊莫嬉戲，安全第一要牢記。

戲水不玩笑，死亡不生效。

快樂游泳沒問題，注意安全是前題，防溺 easy go！

夏日想戲水，場地要安全，溺水勿驚慌，呼叫救生員。

下水之前多注意，安全永遠排第一。

充分暖身 同伴在旁 量力而為 平安戲水

戲水安全要小心，免的溺水超傷心。

危險河川不戲水，喝酒飯後不游泳。

滄海野溪水無情，量力守規多樂趣。

夏天玩水人人愛，大人陪同不能少。

溪邊戲水危險多，慎選場所逍遙遊。

戲水要充分熱身，游泳要量力而為。

游泳前先暖身，十五分鐘護一生。

戲水安全多注意，下水游泳要小心！

下水之前要暖身，戲水之時不逞強

防溺三要：結伴、做操、別亂跑。

下水前暖身，玩水沒煩惱。

超越界限最危險，謹記守則才安全。

慎選安全的水域，以免後悔來不及。

溺水讓你哇哇叫，嗆水讓你喝飽飽，最後讓你死翹翹。

戲水到安全的游泳池，下水前做好防溺措施。

防溺知識人人知，安全第一最重要。

要玩水，就要守規矩，不要害人又害己。

下水多注意，上岸才健康，快樂跟著來。

勿去危險處，大人身邊陪，小心謹慎生命保。

游泳先熱身，下水守準則，溺水記得大聲叫。

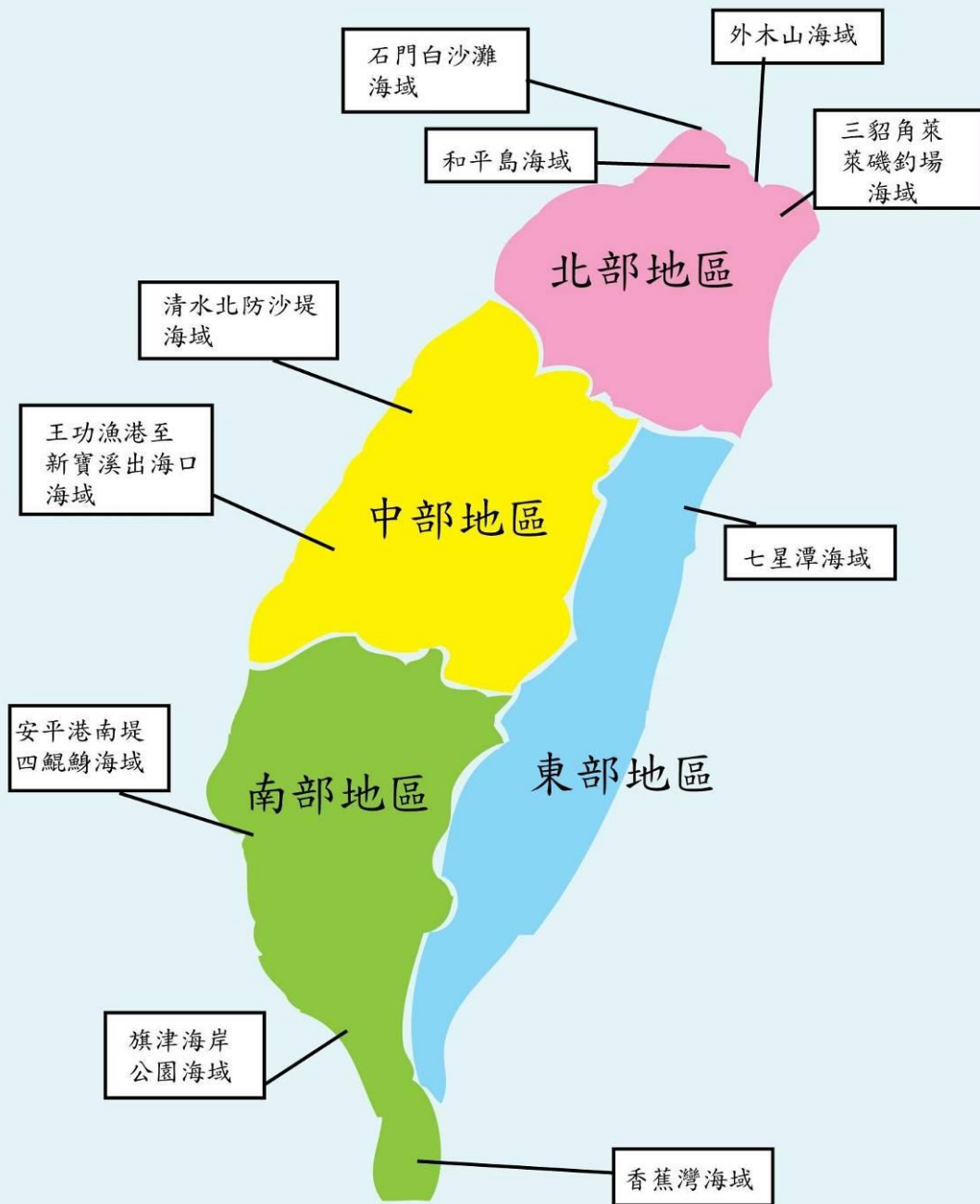
下水精神好，玩水好放心，大家笑呵呵！

94-100年度學生溺水死亡人數統計

年份	94	95	96	97	98	99	100
溺水死亡人數	85	69	60	64	56	43	41



台灣本島海岸線十大易發生海難區域



資料來源: 行政院海巡署 相關新聞資料

97年-102年6月重複發生 學生溺水死亡意外之水域





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「溪河流戲水」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：

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→登山防落篇
網址：http://www.nfa.gov.tw/nfa_k/
3. 行政院災害防救委員會防災數位學習網→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

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



第九招
注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水

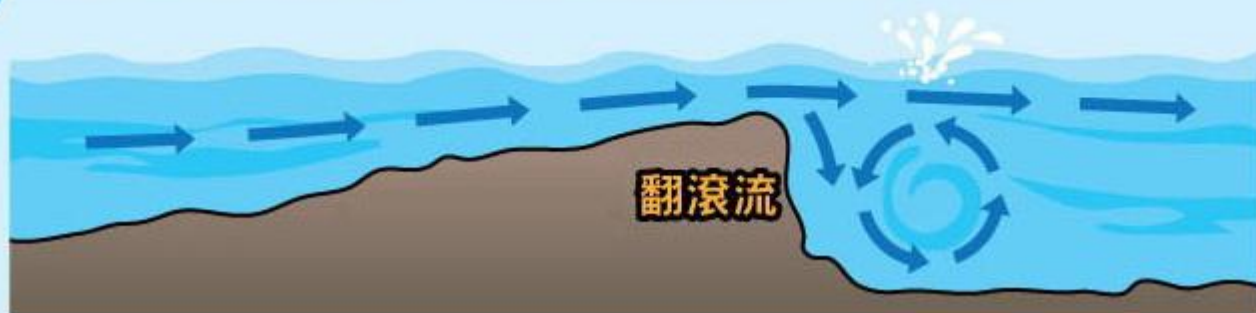


第十招
加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

六、常見危險水流之樣態：

翻 滾 流

水流遇瞬間落差之地形時（如：低水壩、攔砂壩等），會形成翻滾現象，將人員或物體吸住翻滾，造成受困與傷亡；一般來說，較淺之溪流容易察覺翻滾流現象，較深之溪流則難以辨識。



漩 渦 流

當水流繞著岸邊轉彎處，或遇到障礙物時即會形成漩渦，讓人員或物體捲入其中，十分危險。



白色水域

水流與障礙物碰撞後，產生大量白色氣泡與浪花之水域，此處多不規則淺灘，人員易因河床之藻類及水流沖擊而滑倒受傷。



七、水上安全圖解

<p>應瞭解自身健康狀況，若有心臟病、高血壓、傳染病、羊癲癇、皮膚病、眼疾等，不宜游泳。</p> <p>場地選擇，應在開放浴場或有救生人員值勤的水域活動。</p>	<p>游泳時最好兩人一組，採伙伴制，彼此相照應。若是團體活動，入水前先清點人數，登岸亦同，在岸上應留一、二人作警戒，以策安全。</p>
---	---



不可在有「禁止游泳」「水深危險」等標誌區域內游泳。亦不可在航道、港區、急流區、礁岩區及碼頭邊游泳。



入水前應先做伸展暖身操，經淋浴後才能入水。



過飢、過飽，有醉意或心情欠佳時，不應下水游泳；飯後最好要隔一小時才能下水游泳。



不明地形或水深處均不宜跳水。池邊跳水易生危險，常因水淺，造成頸椎受傷而終生癱瘓。



初學游泳，應在泳池，並學些自救及求生方法和簡



游泳時千萬不可逞強好勝，應該量力而

易急救及 C.P.R.。所有水上活動，最基本的是游泳，游泳技術好又懂救生，才會玩的更安全。



為。不會踩水或泳技差者，不可到深水處或離岸太遠。



游泳時應穿游泳衣、褲，不可穿牛仔褲入水。若發現在人溺水時，應大聲呼叫「有人溺水」，請求支援，若未學過水中救生技術，不可冒然入水救人，同時，請人打 119 電話向消防隊求救，並察看周圍是否有救生器材如救生繩袋、救生圈、救生球、救生桿（鉤）等或代替物作岸上施救。

溺者若離岸不遠，則可用岸上一切自然之物如竹竿、木條等，從岸上施救，這是最安全有效的方法。



當發現溺者，對其拋擲救生圈、救生繩袋、繩子及一切可浮物品，均可使溺者獲救。

溺者若在水深及胸以下且離岸不遠時，則可由 3~5 人用手拉手的人鏈方式施救。



從事水上活動，除游泳外，均應穿著救生衣，以策安全。



若使用面鏡、呼吸管、蛙鞋(三寶)浮潛，要經專人指導後才能使用，若要作水肺潛水，必須經過潛水訓練並取得執照，應兩人以上同行，並在潛水區域樹起潛水旗幟，以策安全。



乘船時，不上超載的船隻，以策安全。划小船，换位時，應儘量將重心放低，或在碼頭、岸邊等處實施。



磯釣時應穿救生衣、釘鞋及戴安全帽，並確實掌握漲退潮的時間，對於忽然來襲的瘋狗浪應特別注意，若見到海裡忽然大浪接近，應立即逃避，以免造成傷害。



應在設有救生人員值勤的海域游泳，並聽從指導及勿超越警戒線。



海邊戲水，不要依賴充氣式浮具（如游泳圈、浮床等）來助泳，萬一洩氣，無所依靠，容易造成溺水。



海中游泳，因為是動水，有海流、有波浪，與游泳池不同，故需要加倍的耐力及體力才能達到同等距離，所以不可高估自己的游泳能力，才不會造成不幸。



潛水時，應依自身能力為限，以免發生意外。



多岩石及蠔殼之海底易割傷身體，應避免在此游泳。



遇有鯊魚侵入，應立即上岸。在海中，若有皮膚受傷出血時，應立即上岸，因為鯊魚對於血腥味特別敏感，可能會遭到攻擊。若受到水母、海蛇等侵襲，應即登岸治療。



切勿在大浪及水流急之海域游泳，因易被捲入海底。



颱風來襲前後二天，海裡風浪大或浴場關閉時，或太陽下山後（夜間），不可入水游泳。



遇有人溺水時，應大聲喊叫或打 119 向消防隊請求協助；未學過水上救生，不可冒然下水施救，以免造成溺水事件。

若被海流捲到外海，應向岸上發出求救信號，保持體力及體溫，並察看周圍是否有可助浮的漂流物加以利用，等待救援。



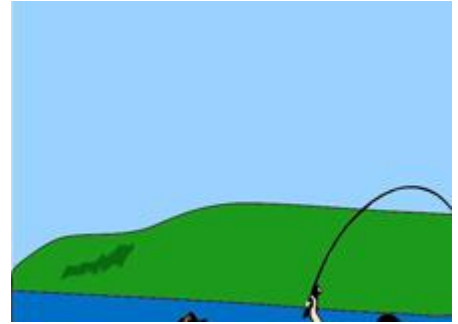
水底多為滑溜卵石，在水中行走，應注意免得滑倒。



在水庫下游作水上活動，要特別注意水庫洩洪資訊及時間，以免被困在沙洲或被水沖走。



若看到上游山區烏雲密佈或聽到上游傳來隆隆聲響越來越大，或看到溪水變色，水面忽然上昇，這是山洪爆發前兆，應立即離水前往高處逃。



若遇水暴漲，被困岩石上或在沙洲中，應保持冷靜，等待救援；或尋找一些可助浮且耐沖擊的東西，萬一被水沖走時，可將物品置於身體下方，以免身體直接被撞傷。



若不幸被溪水沖走時，身體應仰姿保持腳在前頭在後，以免頭被撞傷；看到前方水面有高浪，即表示水底有巨石，應設法避開，以免被撞傷，如遇轉彎處，應游向內彎緩流處，即可順勢上岸。

深潭、野塘、水埤等處，水質多不佳，深度不明，水底雜物多而屬泥沼地，若在該地區玩水，容易受傷或陷入泥沼無法自拔而喪命。

