

## 一、溺水自救與救生(精簡版)

### (一)溺水時該如何

- \* 保持鎮靜，大聲呼救。
- \* 建立浮力，漂浮水面。
- \* 靜待救援，安全回岸。

### (二)遇有人溺水時該如何

- \* 保持鎮靜，尋求支援。
- \* 思考解決，找尋器材。
- \* 協助溺者，救援上岸。

### (三)自救法

- \* 韻律呼吸
- \* 水母漂
- \* 俯漂
- \* 仰漂
- \* 踩水
- \* 抽筋自解

### (四)水上救生三大原則

- \* 岸上救生勝於入水救生。
- \* 器材救生勝於徒手救生。

\* 團隊救生勝於個人救生。