

夏日暢泳 so easy

全民游泳真健康

救溺五步 叫叫伸拋划 救溺先自保



大聲呼救



呼叫

119、118、110、112



利用延伸物

竹竿、樹枝等



拋送漂浮物

球、繩、瓶等



利用大型浮具划過去

船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等

97-102年較易發生學生溺水水域

場域	水域
海	新北市沙崙海邊
	高雄市蚵仔寮漁港
	金門縣后湖海灘
溪河流	新北市烏來山區
	新北市大豹溪
	新北市三峽河
	花蓮縣秀姑巒溪
溝圳	嘉南大圳
	桃園大圳



游泳



禁止游泳



水深危險



教育部體育署

相關資訊網站:

學生游泳能力121網站
www.sports.url.tw/



游泳Go健康

www1.sa.gov.tw/
SAC_Swim/index.html



夏日暢泳 so easy 全民游泳真健康



防溺水十招



游泳



禁止游泳



水深危險



1 戲水地點需合法，要有救生設備與人員



2 避免做出危險行爲，不要跳水



3 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心



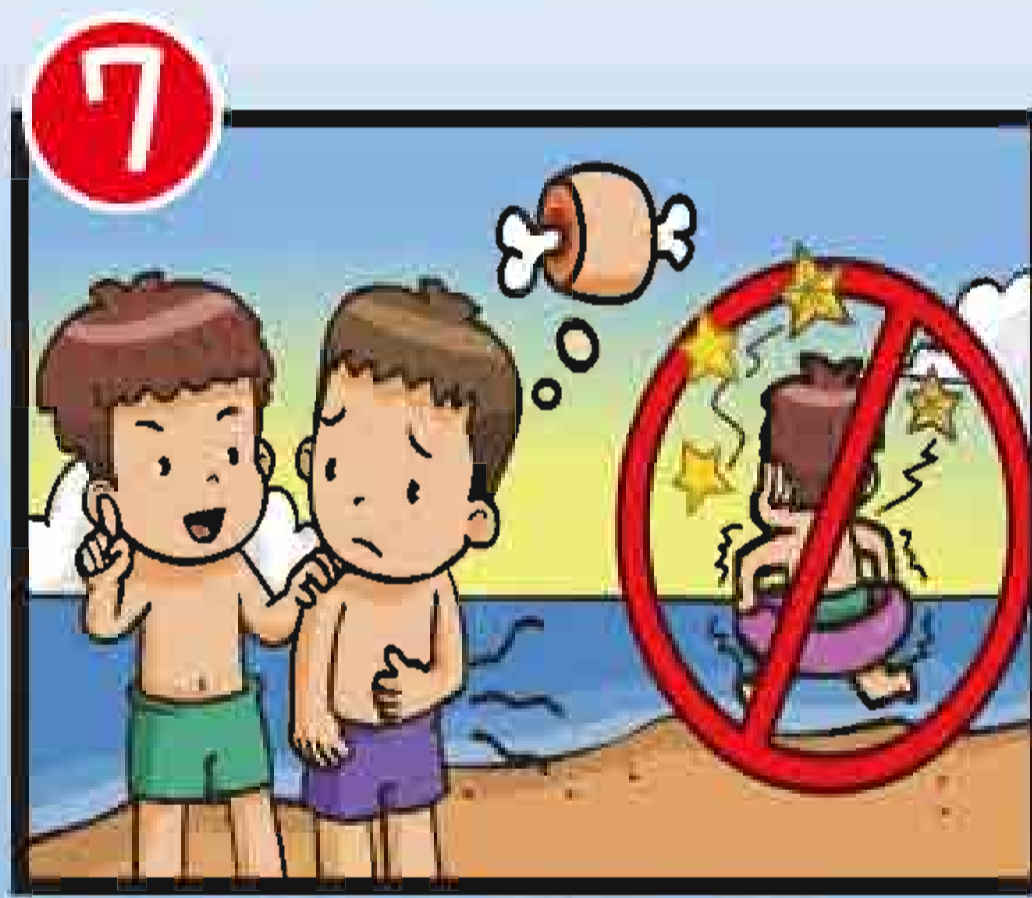
4 不要落單，隨時注意同伴狀況位置



5 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水



6 不可在水中嬉鬧惡作劇



7 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳



8 不要長時間浸泡在水中，小心失溫



9 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水



10 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆



教育部體育署

相關資訊網站:

學生游泳能力121網站
www.sports.url.tw/



游泳Go健康
www1.sa.gov.tw/SAC_Swim/index.html

