

水域活動安全教育宣導單

炎炎夏日，游泳是一項清涼消暑，又可以達到健身效果的休閒活動。每位小朋友在出發之前，一定要切實遵守下列各項規定。才能夠增強防溺觀念，避免意外發生，快快樂樂戲水，平平安安回家。

一、遵守「戲水三不、三要」原則，有效防杜學生溺水事件：

1. 戲水三不原則：(1)危險水域不戲水。(2)酒後飯飽不戲水。(3)無救生員處不戲水。
2. 戲水三要原則：(1)戲水要充分暖身。(2)戲水要同伴在旁。(3)戲水要量力而為。

二、救溺五步：叫叫伸拋划、救溺先自保：

1. 叫：大聲呼救。
2. 叫：呼叫 119、118、110、112。
3. 伸：利用延伸物(竹竿、樹枝等)。
4. 拋：拋送漂浮物(球、繩、瓶等)。
5. 划：利用大型浮具划過去(船、救生圈、浮木、救生浮標等)。

學校鄰近水域(30分鐘車程內)		
編號	地點	水域
1	麒麟坑	溪流
2	北斗河濱公園	海邊
3	彰濱	海邊
4	濁水溪	溪流
5	王功漁港	海邊
6	貓羅溪	溪流
7	福馬圳	水圳

三、防溺十招：

1. 戲水地點需合法，要有救生設備與人員。
2. 避免做出危險行為，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。

四、自救

1. 鎮定不慌張。
2. 求救-用雙手水平舉起往下拍擊水面，並採用水平方向踢水。
3. 維持上浮，並且保護身體重要部位：(1) 踩水、水母漂、仰漂。(2) 運用水中漂浮物或製作水中浮具漂浮。
4. 若無間接物且已受到身旁溺水者拉扯入水時：(1) 應儘速移至溺水者之背後，拖住溺水者的頭頸與上背使成直線，維持臉朝上露出水面。(2) 盡量不動，並大聲呼救等待救援。

「生命無價！」近日天候多變，易暴雨，且暑假假期將至。請貴家長特別注意假日出遊安全，避免前往山區、溪流等危險地區，指導您的孩子重視水域安全，切勿輕忽任何有可能發生的危險，大家共同守護學童生命安全。(學生水域運動安全網 <https://watersafety.sa.gov.tw/>)