

水域安全宣導

生教組游秋崑

「(一)不會游泳也要學會的水中自救」

4招保命招式

- 1. 拍打水面：雙手水平舉起向下平拍水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。
- 2. 運用漂浮物：運用現場可得的漂浮物，或是脫下身上的衣物從頭後向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具。
- 3. 水母漂：深吸一口氣，臉向下埋入水中，手與腳向下自然伸直，並將身體放鬆。
- 4. 仰漂：全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，換氣時用口快吐快吸。

(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)

(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

(三)防溺十招：

- 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

多一份安全防衛，生命有保障！

• 埔心國中關心您

• 水域安全宣導網站 www.sports.url.tw