

戲

水

安 全

目錄

- 前言
- 為何會有溺水意外？
- 台灣危險水域
- 水上運動常見意外及處置
- 該如何正確救人呢？
- 戲水常識與須知
- 資料來源
- 結語

前言

許多人在炎熱的夏天裡都會到海邊、游泳池、溪邊等地方戲水，相對地，台灣夏天因為疏忽安全問題而死亡的人也很多。我們該如何避免意外再次發生呢？我們又該如何正確的救人呢？現在就讓我們一起來認識「戲水安全」的注意事項吧！



[回目錄](#)

為何會有溺水意外？



[回目錄](#)

為何會有溺水意外？

1. 溫度差：表面上溫度和水底下的溫度，可相差 10 度以上，易引發抽筋、造成心臟麻痺等狀況
2. 水底下的急流：被捲入通常難以脫身
3. 岩石濕滑、隱石滑動、間距大
4. 溪水暴漲：溪河上游山區烏雲密布，或溪流中突然夾帶大量泥沙

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。



回目錄

台灣危險水域



回目錄

十大危險水域

- 新北市：大豹溪、新店溪的碧潭
- 新竹縣：油羅溪谷
- 苗栗縣：三灣的中港溪大橋、後龍的水尾海濱
- 台中市：大甲溪
- 南投縣：中寮的樟平溪芭樂頭段、永福村平林溪



[回目錄](#)

十大危險水域

- 雲林：古坑鄉草嶺的龍鳳瀑布、樟湖村的洞口長橋附近
- 嘉南平原：朴子溪船仔頭段、布袋美好里防風林外海灘
- 屏東縣：高屏溪、墾丁南灣
- 花蓮縣：南濱公園、鯉魚潭



水上運動常見意外及處置



[回目錄](#)

溺水

原因：

1. 嗆水而引起的慌亂
2. 不諳游泳而誤入深水區
3. 突然在水中引起生理變化



處理：

1. 首先要鎮定，利用漂浮物或衣物做浮具
2. 身體平臥或仰臥水面，大聲呼救

[回目錄](#)

抽筋

處理：

小腿抽筋—

1. 將腿伸直，用手揉捏腓腸肌
2. 握住足趾用力向後拗拉，使踝關節屈曲，同時伸展膝關節

大腿抽筋—

屈膝用手抓住足背部，盡量往後拉向臀部，使該部肌肉拉長



[回目錄](#)

該如何正確救人呢？



回目錄

水上救生

- 救溺之前：須三思而後行
- 考慮安全第一
- 停下來，三思而後行
- 評估現場環境
- 切記最好的救人方法是器材救生
- 叫喚『緊急救援服務機構』 119 。



水上救生

救生優先三原則

1. 岸上救生優於下水救生
2. 器材救生優於徒手救生
3. 團隊救生優於個人救生



[回目錄](#)

水上救生

救生步驟：五大步驟

1. 岸上救生
2. 涉水救生
3. 船艇救生
4. 器材救生
5. 徒手救生



[回目錄](#)

救溺五步



- 叫：大聲呼救
- 叫：呼叫 119,118
110,112
- 伸：利用延伸物
- 拋：拋送漂浮物
- 划：利用大型浮具划過去

回目錄

戲水常識與須知



回目錄

游泳池安全須知

1. 池邊嚴禁跳水
2. 已感有寒意時，或將有抽筋現象時，應登岸休息
3. 池邊不可奔跑或追逐
4. 池邊不可任意推人下水



[回目錄](#)

海灘游泳安全須知

1. 海裡風浪大或浴場關閉時或夜間，不可入水游泳
2. 不可在航道、港區、急流區、礁岩區及碼頭邊游泳
3. 應在設有救生人員值勤的海域游泳
4. 聽從指導及勿切戒敬武伯



[回目錄](#)

孩童游泳安全須知

1. 隨時有大人在場
2. 須穿上游泳安全裝備
3. 初學者一定要在淺水區練習
4. 避免在游泳池畔奔跑



[回目錄](#)

游泳戲水安全須知

1. 在開放及有救生員看守的水域戲水
2. 切勿單獨戲水，應結伴而游
3. 勿在飯後、吃藥、酒後游泳
4. 遵守安全標示



[回目錄](#)

共同注意事項

1. 入水前應先做伸展暖身操
2. 使用面鏡、呼吸管、蛙鞋（3 寶）浮潛，要經專人指導後才能使用
3. 未學過水上救生技術，不可冒然下水救人
4. 活動前應瞭解自身健康狀況



[回目錄](#)

防溺十招



回目錄

防溺十招

第六招



不可在水中嬉鬧惡作劇

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

回目錄

保命 3 字訣

- 第 1 步，先在水中放鬆
- 第 2 步，控制呼吸節奏
- 第 3 步，盡量穿著鞋下水玩



海中自救

- 仰漂 - 放鬆身體會自然浮起，後仰時吸飽空氣，再小吐小吸換氣
- 水母漂 - 吸口氣後躬身沒入水中
- 游泳脫困 - 朝岸邊 45 度角方向游至淺處站起
朝地勢較高的浪花處游



資料來源

由主辦單位提供

[回目錄](#)

結語

「快樂游泳沒問題，注意安全是前題，防溺 easy go！」現在你應該已經充分了解了戲水的注意事項，相信只要每個人都能謹記在心，一定都可以讓這類意外大幅減少喔！



[回目錄](#)

謝謝觀賞