



戲水安全



目錄

- 前言
- 如何防治溺水
- 水上活動安全守則
- 水上安全標誌
- 台灣十大恐怖水域
- 結語
- 資料來源

前言

夏天到了，最想從事的活動，莫過於和「水」有關的事了，包含了游泳、戲水、釣魚...等。但是，千萬別疏忽了戲水時的安全事項。不論在游泳池、海水浴場、甚至溪邊戲水時，應該記得注意事項，才能玩得安全、玩得盡興哦！



如何防治溺水



防溺十招

生命無價！ 教育部再次呼籲並提醒家長，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！



教育部 關心您

第一招



戲水地點需合法，
要有救生設備與人員

第二招



避免做出危險行為，
不要跳水

第五招



下水前先暖身，不可
穿著牛仔褲下水

第六招



不可在水中嬉鬧惡作劇

第三招



湖泊溪流落差變化大，
戲水游泳格外小心

第四招



不要落單，隨時注意
同伴狀況位置

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

目錄

戲水防護用品

飲水防曬：夏天戲水要大量補充水分，以免中暑；防曬用品則每次下水玩上岸後都需補充。

防曬膏：針對長時間在烈日下的人，可在鼻子、臉頰處塗防曬膏，避免海水強烈折射。

遮陽物：戴帽子、穿長袖上衣能避免曬傷；戴墨鏡則可避免強光及海水折射傷害眼睛。

礁鞋：岩岸礁岩容易刮傷腳、沙岸則易有玻璃片等垃圾，穿上礁鞋能避免腳部受傷。



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，勿將氣吐光，否則會下沉。

水母漂：

吸口氣後躬身沒入水中，要換氣時將雙手向下壓滑、頭部即會抬起，嘴部高於水面即可換氣。



救溺六步驟

1. 考慮安全第一
2. 停下來，三思而後行
3. 評估現場環境
4. 個人安全較任何人或任何事物為上
5. 在個人沒有危險才作出救援；切記最好的救人方法是器材救生
6. 叫喚『緊急救援服務機構』 119



救生的方法

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。



救生三原則

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。



安全救生

1. 當有意外發生時，自身或他人處於危險情況，須知道如何應用最安全及可行的方法去補救。
2. 救人最好的方法是不要下水，而應用器材去救生。
3. 小學生不應教授需下水游泳的救溺方法，因會引起他們自身的危險甚至致命的後果。

水上活動

安全守則





校園水域安全宣導

各位親愛的家長：

隨著天氣日漸炎熱，從事水域活動的機會增多，但也很遺憾常發生溺水死亡事件，發生主要在於「非上課時間及週末、假日下午時段」、「自行結伴出遊」及「溪河流戲水」頻率最高，暑假期間請家長和學校共同關心學生水域安全：

- ✓ 選擇合法地點
- ✓ 應有家長陪同
- ✓ 留意天氣變化
- ✓ 避免危險行為
- ✓ 學會水中自救
- ✓ 不穿吸水衣褲



緊急聯絡電話：

- 1. 救災防護報案專線：119
- 2. 海巡服務專線：118
- 3. 報案專線：110
- 4. 行動電話急難救助專線：112

相關資訊網站：

- 1. 教育部「游泳121網站」
網址：<http://www.sports.url.tw/>
- 2. 內政部消防署防災知識網—登山防溺篇
網址：http://www.nfa.gov.tw/nfa_k/
- 3. 行政院災害防救委員會防救災數位學習網—水上活動注意事項
網址：<http://124.199.65.72/clearing/>

救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保

叫

大聲呼救



叫

呼叫 119、118
110、112



伸

利用延伸物
(竹竿、樹枝等)



拋

拋送漂浮物
(球、繩、瓶等)



划

利用大型浮具划過去
(船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等)



教育部 關心您



水上活動安全守則

1. 游泳時，確定隨時有大人到場，不論是在游泳池、湖邊或海洋。
2. 和孩子一起游泳的大人，如果是新手，應有其他人在場。
3. 孩子一定須穿上游泳安全裝備，例如救生衣。
4. 初學者一定要在淺水區練習。
5. 戲水時，絕不可突然跳到別人身上，也不可以將別人的頭壓入水中。
6. 為預防滑倒，孩童更要避免在游泳池畔奔跑。





正確的親水觀念

- 感冒、發燒、剛吃飽，不宜貿然下水。
- 池岸邊不宜跳水奔跑，嬉戲應注意安全。
- 單獨戲水危險高，大人陪同才安全。
- 遇有溺水，應大聲呼救！勿貿然下水援救。
- 選擇合格、有救生員的場域，入水著泳衣，並做暖身操。



辨認危險

許多人戲水時總認為水位不高就安全，尤其對腰部以下區域沒有防備。

看似平坦的沙岸海灣，海底地勢變化也不小，圖中 A、B 兩地僅一步距離，落差卻達 40 公分以上。



辨認危險

海浪來襲時：

海浪有大小周期性變化

面對小浪只要站穩、側身破浪

大浪時可吸氣後蹲下等浪過

水性好的人可迎浪躍入，潛越而過



水上安全標誌

<p>Swimming 允許游泳</p> 	<p>Surfoard riding 允許衝浪板衝浪</p> 	<p>Water Skiing 允許滑水</p> 
<p>Swimming prohibited 禁止游泳</p> 	<p>Surfboard riding prohibited 禁止衝浪板衝浪</p> 	<p>Water skiing prohibited 禁止滑水</p> 
<p>Beware deep water 水深危險</p> 	<p>Beware sudden drop-off 陡坡危險</p> 	<p>Beware skingers 水母危險</p> 

臺灣

十大恐怖水域



臺灣十大恐怖水域

台北致命的吸引力

台北的溪流和海濱，因接近台灣最大的都會區而吸引了龐大的夏日戲水人潮，也是全台溺水事件最多的地點。

新竹縣油羅溪谷的夢魘

新竹縣頭前溪上游的油羅溪，是夏季新竹都會民眾郊遊踏青的第一選擇，也是溺水最多的水域。



臺灣十大恐怖水域

苗栗山海溫柔的誘惑

苗栗有秀麗的山海景致，但在山海之間也有危險：三灣的中港溪大橋、後龍的水尾海濱、南庄中港溪田美村、竹南龍鳳漁港北堤、三義龍騰村水寨下、苑里西平里海域、大湖後龍溪大南村佳冬樹下方、汶水橋、出磺坑。

南投流竄的無情荒溪

南投大小荒溪流竄，也是夏日許多民眾追逐清涼的去處，但看似溫柔的清潭卻是危機四伏。

臺灣十大恐怖水域

台中大甲溪的嗚咽

台中有不少規劃完善的風景區，但遊客為了貪小便宜而跑到無人管理的水域戲水。例如大甲溪的谷關溫泉區就有遊客前往野溪溫泉泡湯、戲水而溺斃，在大安的大甲溪出海口及無人管理的海濱、大安溪安定段等，也頻傳溺水事件。



臺灣十大恐怖水域

嘉南平原水系的天羅地網

有水庫與灌溉渠圳縱橫的嘉義，就像天羅地網般網羅失足的溺水人。十餘處危險水域包括朴子溪船仔頭段、布袋美好里防風林外海灘、布袋紅樹林水門等。

屏東高屏溪噬人的砂坑

屏東縣高屏溪及上游的荖濃溪畔，由於盜採砂石嚴重，以致河床上常留下採砂的砂坑，積水後便成為一潭潭致命的水塘。



臺灣十大恐怖水域

花蓮藍色的危機

位於後山的花蓮，因水質中富含礦質，所以水淺時清澈見底，水深時則發出像翠玉或寶石的藍綠色，往往令愛水人為之痴迷，絲毫忘記它的恐怖。

雲林的窮山惡水

有溪流、海濱、魚塢、野塘等複雜地形的雲林，夏日無情地對待興致沖沖的青少年戲水客。包括古坑鄉草嶺的龍鳳瀑布、樟湖村的洞口長橋附近、樟湖清水溪等。



結語

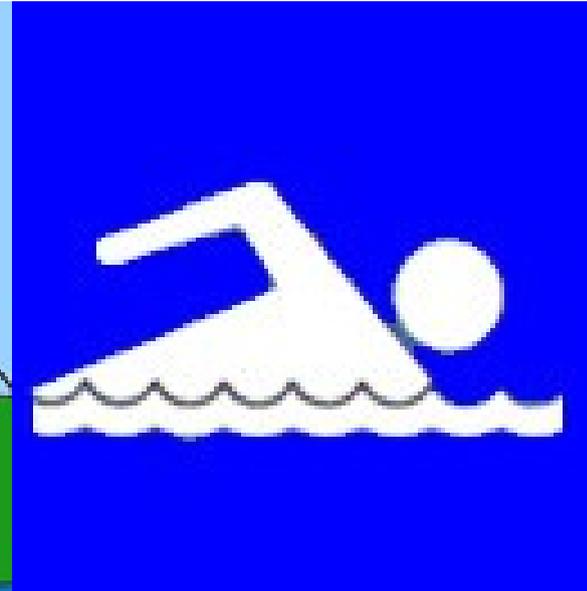
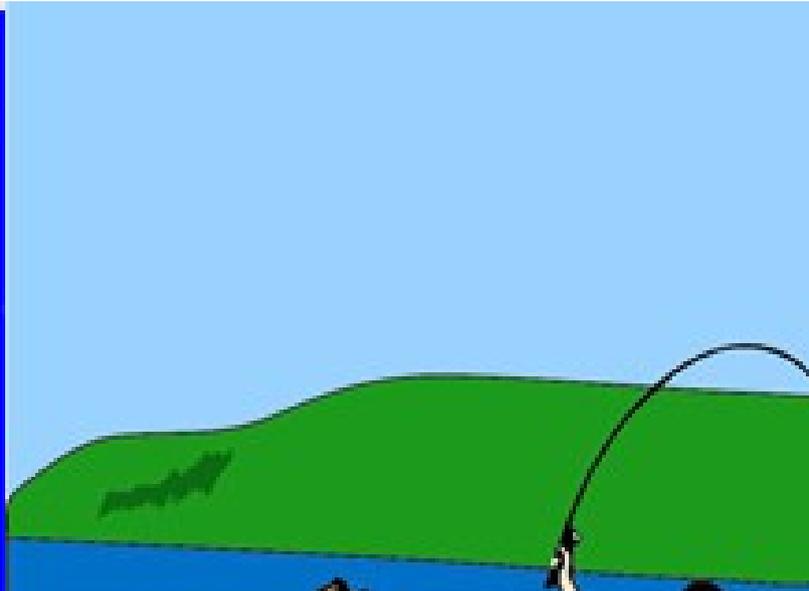
夏天時戲水雖然可以消暑，但是戲水時還是有許多注意事項要知道，以免發生危險。這些注意事項可以讓我們玩得開心又安全喔！



資料來源

由主辦單位提供





謝謝

觀賞

