

夏日

戲水安全要相隨

救溺 5 步

叫



大聲呼救

叫



撥打119、118
、 110、112

伸



利用延伸物
(竹竿、樹枝等)

拋



拋送漂浮物
(球、繩、瓶)

划



利用大型浮具划過去
(船、救生圈、浮木、
救生浮標、保麗龍等)

防溺
10招

- 1、戲水地點須合法，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，不可穿牛仔褲下水。
- 6、不可在水中嘻鬧惡作劇。
- 7、身體疲憊狀況不佳，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、加強游泳漂浮技術，不幸落水保持冷靜放鬆。

