

決定命運的四招

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。



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，讓衣物充滿空氣成浮具。



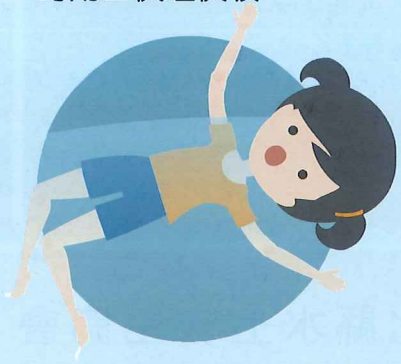
水母漂

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。



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。



溺水時千萬記得放輕鬆
河川溺水切記保命3字訣

浮 著 等

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)





自救五要 戲水趣

防溺五不 玩不溺

生命無價!

教育部體育署再次呼籲，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!

1 要合法

戲水地點需合法，
要有救生設備與人員

2 不跳水

避免做出危險行為，
不要跳水

3 要小心

湖泊溪流落差變化大，
戲水游泳格外小心

4 不落單

不要落單，隨時注意
同伴狀況位置

5 要暖身

下水前先暖身，
不可穿著牛仔褲戲水

6 不嬉鬧

不可在水中
嬉鬧惡作劇

7 不戲水

身體疲累狀況不佳，
不要戲水游泳

8 不長時

30分!
不要長時間浸泡
在水中，小心失溫

9 要注意

注意氣象報告，
氣候不佳不要戲水

10 要冷靜

加強游泳漂浮技巧，
不幸落水保持冷靜放鬆



教育部體育署



彰化縣政府



彰化縣水上救生協會