

防溺安全注意事項

(一)游泳池戲水安全注意事項

- 1、游泳池邊不可奔跑或追逐，以免滑倒受傷。
- 2、游泳池邊不可任意推人下水，以免撞到他人或撞到池邊受傷。
- 3、游泳池邊嚴禁跳水，常因水淺，造成頸椎受傷而終生癱瘓。
- 4、戲水時，不可將他人壓入水中不放，以免因嗆水而窒息。
- 5、潛水時，應依自身能力為限，以免發生意外。
- 6、水中活動時，已感有寒意或將有抽筋現象時，應立即登岸休息。
- 7、游泳前進時，應張開眼睛，跟前者並應保持安全距離，以免被踢到而受傷。
- 8、若在水中發現自己體力不支，無法游回池邊時，應立即舉手求救，或大聲喊叫「救命」等待救援。

(二)海灘戲水安全注意事項：

- 1、應在設有救生人員值勤的海域游泳，並聽從指導及勿超越警戒線；對已設有「禁止游泳」或「水深危險」等禁止標誌之區域更應避免接近。
- 2、海邊戲水，不要依賴充氣式浮具（如游泳圈、浮床等）來助泳，萬一洩氣，無所依靠，容易造成溺水。
- 3、海中游泳，基於海水是處於流動狀態，有海流、有波浪，與游泳池不同，故需要加倍的耐力及體力才能達到同等距離，所以不可高估自己的游泳能力，才不會造成不幸。
- 4、嚴禁兒童單獨戲水，以免發生意外。
- 5、不可在航道、港區、急流區、礁岩區及碼頭邊游泳。
- 6、颱風來襲前後 2 天，由於海面風浪仍大，當海水浴場關閉或太陽下山後（夜間），不可強行進入游泳。
- 7、處在浪區中，當大浪來襲時，不可正面去頂撞，應潛入水中避浪或借用浪的推力，以捷泳高速前進沖回岸邊。
- 8、在海中，若有皮膚受傷出血情況，應立即上岸，因為鯊魚對於血腥味特別敏感，可能會遭到攻擊。若受到水母、海蛇等侵襲，應立即登岸治療。
- 9、在海面遠方忽然傳來隆隆不停的聲響，且聲音越來越大，可能是海嘯即將來襲，所有人（包括水裡及岸上）應立即往高處逃生。

10、若被海流捲到外海，應向岸上發出求救信號，保持體力及體溫，並察看周圍是否有可助浮的漂流物加以利用，等待救援。

11、若在太平洋沿岸有地震發生時，要特別注意氣象報告，收聽是否有海嘯的消息，最好近期內不要到海邊游泳。

(三)河川、溪流、湖泊戲水安全注意事項

1、不可在已設有「禁止游泳」或「水深危險」等禁止標誌之區域戲水、游泳及從事任何水上活動。

2、溪流水域深淺不一，水溫差別甚大，在坡度大的地區，常暗藏急流及漩流，應特別注意安全。

3、水底多為滑溜卵石，在水中行走，應注意免得滑倒。

4、不要在水質不清或受污染的溪流中游泳；因為深潭、野塘、水埤等處，水質多不佳，深度不明，水底雜物多而屬泥沼地，若在該地區玩水，十分容易受傷或陷入泥沼無法自拔而喪命。

5、在水庫下游從事水上活動時，要特別注意水庫洩洪資訊及時間，以免被困在沙洲或被水沖走。

6、遇到大雷雨或地震發生時，應立即離水上岸，往安全處所逃避。

7、若看到上游山區烏雲密布或聽到上游傳來隆隆聲響越來越大或看到溪水變色，水面忽然上昇，這是山洪爆發前兆，應立即撤離前往高處逃生。

8、若遇溪水暴漲，被困岩石上或在沙洲中，應保持冷靜，等待救援，或尋找一些可助浮且耐沖擊的東西，萬一被水沖走時，可將物品置於身體下方，以免身體直接被撞傷。

9、若不幸被溪水沖走時，身體應採取仰姿保持腳在前、頭在後，以免頭被撞傷；看到前方水面有高浪，即表示水底有巨石，應設法避開，以免撞傷，如遇轉彎處，應游向內彎緩流處，即可順勢上岸。

(四)共同注意事項

1、活動前應瞭解自身健康狀況，當過飢、過飽，有醉意或心情欠佳時，均不應下水游泳；若要飯後游泳最好相隔 1 小時以上。]

2、場地選擇，應在開放浴場或有救生人員值勤的水域活動，並遵守各浴場規定及救生員指示；對已設有「禁止游泳」或「水深危險」等禁止標誌之區域更應避免接近。

3、初學游泳，應以游泳池作為第一選擇，並學些自救及求生方法暨簡易急救及 C.P.R.。所有水上活動，最基本的先決要件是先學會游泳，游泳技術好又懂救生，才會玩的愉快又安心。

4、入水前應先做伸展暖身操，以避免下水後肌肉抽筋。

5、游泳時最好 2 人 1 組，採伙伴制，彼此相互照應。若是團體活動，入水前先清點人數，登岸亦同，在岸上應留 1、2 人作警戒，以策安全。

6、從事水上活動，除游泳外，均應穿著救生衣，以策安全。

7、若使用面鏡、呼吸管、蛙鞋（3 寶）浮潛，要經專人指導後才能使用。若要作水肺潛水，必須經過潛水訓練並取得執照，且應 2 人以上同行，並在潛水區域樹起潛水旗幟，以策安全。

8、划小船，需換位時，應儘量將重心放低，或在碼頭、岸邊等處進行較為安全；另於乘船時，切記不上超載的船隻，以策安全。

9、磯釣時應穿救生衣、釘鞋及戴安全帽，並確實掌握漲、退潮的時間，對於忽然來襲的瘋狗浪應

特別注意，若見到海裡忽然有大浪接近，應立即逃避，以免造成傷害。

10、若發現有人溺水，應大聲呼叫請求支援。若未學過水上救生技術，不可冒然下水救人；同時，請人打 **119** 向消防單位求援，並察看周圍是否有救生器材如救生繩、救生圈或竹竿等其他替代物作岸上施救。

11、凡因溺水經急救後而挽回生命者，應儘早前往醫院進一步觀察治療，以免造成 **2** 次溺水而喪命。