

防溺水10招 準備好了沒

不跳水

避免做出危險行為，不要跳水

不疲憊

身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳

不長時

不要長時間浸泡在水中，小心失溫

不落單

不要落單，隨時注意同伴狀況位置

不嬉鬧

不可在水中嬉鬧惡作劇

要合法

戲水地點需合法，要有救生設備與人員

要小心

湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心

要注意

注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水

要暖身

下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水

要冷靜

加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

防溺水須知



臺北市消防局 關心您

廣告

救溺5步應援團

青蛙同學

大嗓門呱呱叫
大家都聽見

叫



海獅同學

超會拋漂浮物
拋球拋繩子都難不倒他

拋



英雄養成訓練班 水域安全有救了

救溺5步學起來，出手就是英雄；
沒學好亂救人，假英雄變狗熊，絕對毋湯！

企鵝同學
會落人呼叫

叫

- 119
- 118
- 110
- 112



水獭同學

伸

伸擡前肢一用竹竿、樹枝...
等讓對方抓住



海豚同學

划

划力出場！
划船、救生圈...大型浮具最好用



防溺10招 自己的安全自己顧

- 1 告示+救生員+救生設備=安全
- 2 別跳水！撞到石頭就GG了
- 3 到陌生水域，要特別小心
- 4 不要耍孤僻，一起玩才好
- 5 下水前先暖身、不穿牛仔褲
- 6 嘩嘩！惡作劇最討人厭
- 7 沒力先充電，補好補滿再來玩
- 8 不要玩太久，小心失溫
- 9 注意氣象，風雨來時要先閃
- 10 會游也會漂，放輕鬆等人來

水中自救4招

- 1 拍打水面
- 2 運用漂浮物
- 3 水母漂
- 4 仰漂



觀看防溺十招影片



學生水域運動安全網