



臺南市崇明國小 水域安全宣導



崇明國小水域安全宣導

- ▶ 注意天候變化及地形環境之熟悉。
- ▶ 從事戶外活動，應考量自身體能狀況能否負荷，**勿至公告危險水域或無救生人員的地方進行活動**。
- ▶ 戲水活動時，**必須有大人陪伴**，並注意戲水環境的安全及該場所之相關規定。



「挑三、檢四」口訣

「挑三」

- 1. 「挑」選設有**救生人員值勤的水域**，勿於「禁止戲水（游泳）」或「水深危險」等標誌的區域戲水。
- 2. 「挑」選**天氣狀況良好**之時段，如天候不佳甚至打雷下雨、颱風前後，不可下水。
- 3. 「挑」出**暗藏惡流處**所並遠離之，如低頂水壩、攔砂壩等處常可發現翻滾流，可將人或物體吸住翻滾，造成受困與傷亡。

「挑三、檢四」口訣

「檢四」

- 1. 「檢」視**自身健康狀況**，下水前應充分暖身。
- 2. 「檢」查有無穿著**游泳衣、或救生衣等服裝**，千萬不可穿著**牛仔褲入水**。
- 3. 「檢」查附近是否有無**救生繩、圈或具有浮力之物品**，萬一溺水事故發生，可作為實施岸上救援之用。
- 4. 隨時「檢」視**環境狀況**，注意漲退潮時間或山洪爆發前兆(如上游傳來隆隆聲、溪水變色或水面忽然上昇等現象)，遠離危險處所。

防溺水十招



1 戲水地點需合法，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，不可穿著牛仔褲下水



6 不可在水中嬉鬧惡作劇



7 身體疲累狀況不佳，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 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

防溺10招

請點我



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

防溺十招



臺南市東區崇明國小

水中自救

請點我





戲水安全保平安

崇明學生最精彩



崇 明 臺南市東區崇明國小