**臺南市永康區五王國小水域安全宣導注意事項**

**各位家長好**

**天氣炎熱，假日陪伴孩子從事水域活動時，提醒您注意以下事項，確保自身及孩子的安全。**

|  |  |
| --- | --- |
|   | 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，才會玩得愉快又安心。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。 |

**五王國小學務處關心您**

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

**回 條 年 月 日**

**我是 年 班學生 的家長，本人已閱畢「五王國小水域安全宣導注意事項」，並會留意個人及孩子從事的各項水域活動相關事項，以確保安全。**

**家長 簽名**