

# 水域活動如何防溺與自保

112.07 維護宣導

- 評估天氣狀況，如遇颱風、大雨特報等情形，切勿冒險從事水上活動。
- 選擇有救生人員值勤的水域從事水上活動，並聽從救生人員指導。
- 不可在設有「禁止戲水（游泳）」或「水深危險」等禁制標誌的區域戲水或從事任何水上活動。
- 如看到溪河上游山區烏雲密布，或溪河水流突然夾帶大量泥沙出現混濁狀態，應趕快上岸逃生，以免被暴漲的溪水所圍困而發生危險。
- 從事磯釣活動應確實穿戴救生衣、釘鞋與安全帽，隨時掌握海邊風浪等級及漲、退潮時間，並注意可能忽然來襲的瘋狗浪，以免發生事故。
- 如發現有人溺水，應大聲呼叫請求支援位求援，並打 118、119 向海巡單位或消防單，切勿自行冒然下水施救；並察看周圍是否有救生繩、救生圈等具有浮力之物品，作為岸上施救的救生器材。

## 救溺五步-救人先自保

叫-大聲呼救

叫-呼叫 119、118、110、112

伸-利用延伸物

拋-拋送漂浮物

划-利用大型浮具划過去

## 防溺十招

**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。

**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。

資料來源：內政部消防署全球資訊網