

## 落實防溺宣導 體育處籲留意水域安全

學生大代誌

【本報訊】酷熱炎夏，暑假的腳步漸近，學生從事水域活動的頻率也大幅增加。體育事務處提醒同學務必具備水域安全知識並熟悉防範措施，以預防溺水事件發生。

臺灣全島地質地形，具豐富的地理景觀，驚艷海岸美景卻潛藏諸多海域陷阱。體育教學與活動組組長黃谷臣表示，同學在參與開放水域活動時，應特別注意地形或天候所產生的危險因素，包括溪河流潛藏著深潭、漩渦、溫差大等特性。而在海域從事戲水、衝浪、浮潛等活動則要小心離岸流，萬一發現身處離岸流被帶離岸邊時，應順海流45度方向脫離，以免因抵抗海流而浪費體力。在進行水域活動時，應牢記教育部體育署所研擬的「防溺10招、救溺5步」，就能有效避免憾事發生。

防溺10招包括：注意氣象預報，天候不佳就應改變目的地。選擇合法戲水地點，現場須有救生設備與人員，下水前先暖身，不可穿著牛仔褲戲水，並衡量自身狀況，如感到疲累就不應下水。而防溺5步「叫、叫、伸、拋、划」：立即大聲呼救（叫），打電話報警（叫），利用竹竿、木條、衣物等延伸物（伸），拋送球、繩等漂浮物（拋），利用船、浮木、救生圈、保麗龍等大型浮具划過去等方式（划），間接進行搭救。

「戲水安全不可少，生命安全才可保。」體育處呼籲學生多一份細心、多一點叮嚀，水域活動皆以安全為第一優先考量。若不慎遇到狀況，立即撥打防溺緊急連繫電話：報案專線110、海巡服務專線118、行動電話急難救助專線110、救災防護報案專線112。大家一同保護自己，愛護別人，共同守護生命安全。

2021/05/23

體育處呼籲學生進行水域活動時，以安全為第一優先考量。（圖／體育事務處提供）



淡江時報社

**救溺5步應援團**

青鯊同學：大門口或堤岸，大聲呼救  
 海豚同學：拉著浮球，大聲呼救  
 企鵝同學：大聲呼救  
 水獭同學：大聲呼救  
 海獅同學：大聲呼救

**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，絕對毋講！

**防溺10招 自己的安全自己顧**

1. 游泳時，應先觀察水質、水深、水流、水底地形、水底障礙物、水底溫度、水底顏色、水底聲音、水底氣味、水底味道、水底觸感、水底視感、水底聽感、水底嗅感、水底味感、水底觸感、水底視感、水底聽感、水底嗅感、水底味感。
2. 游泳時，應先觀察水質、水深、水流、水底地形、水底障礙物、水底溫度、水底顏色、水底聲音、水底氣味、水底味道、水底觸感、水底視感、水底聽感、水底嗅感、水底味感、水底觸感、水底視感、水底聽感、水底嗅感、水底味感。
3. 游泳時，應先觀察水質、水深、水流、水底地形、水底障礙物、水底溫度、水底顏色、水底聲音、水底氣味、水底味道、水底觸感、水底視感、水底聽感、水底嗅感、水底味感、水底觸感、水底視感、水底聽感、水底嗅感、水底味感。
4. 游泳時，應先觀察水質、水深、水流、水底地形、水底障礙物、水底溫度、水底顏色、水底聲音、水底氣味、水底味道、水底觸感、水底視感、水底聽感、水底嗅感、水底味感、水底觸感、水底視感、水底聽感、水底嗅感、水底味感。
5. 游泳時，應先觀察水質、水深、水流、水底地形、水底障礙物、水底溫度、水底顏色、水底聲音、水底氣味、水底味道、水底觸感、水底視感、水底聽感、水底嗅感、水底味感、水底觸感、水底視感、水底聽感、水底嗅感、水底味感。
6. 游泳時，應先觀察水質、水深、水流、水底地形、水底障礙物、水底溫度、水底顏色、水底聲音、水底氣味、水底味道、水底觸感、水底視感、水底聽感、水底嗅感、水底味感、水底觸感、水底視感、水底聽感、水底嗅感、水底味感。
7. 游泳時，應先觀察水質、水深、水流、水底地形、水底障礙物、水底溫度、水底顏色、水底聲音、水底氣味、水底味道、水底觸感、水底視感、水底聽感、水底嗅感、水底味感、水底觸感、水底視感、水底聽感、水底嗅感、水底味感。
8. 游泳時，應先觀察水質、水深、水流、水底地形、水底障礙物、水底溫度、水底顏色、水底聲音、水底氣味、水底味道、水底觸感、水底視感、水底聽感、水底嗅感、水底味感、水底觸感、水底視感、水底聽感、水底嗅感、水底味感。
9. 游泳時，應先觀察水質、水深、水流、水底地形、水底障礙物、水底溫度、水底顏色、水底聲音、水底氣味、水底味道、水底觸感、水底視感、水底聽感、水底嗅感、水底味感、水底觸感、水底視感、水底聽感、水底嗅感、水底味感。
10. 游泳時，應先觀察水質、水深、水流、水底地形、水底障礙物、水底溫度、水底顏色、水底聲音、水底氣味、水底味道、水底觸感、水底視感、水底聽感、水底嗅感、水底味感、水底觸感、水底視感、水底聽感、水底嗅感、水底味感。

**水中自救4招**

1. 拍打水面
2. 運用漂浮物
3. 水母漂
4. 仰漂

淡江時報社 教育部體育署

體育處提醒學生應謹記教育部體育署所研擬的「防溺10招、救溺5步」。(圖/體育事務處提供)