

## 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），□送球、繩等漂浮物（□），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112、救災防護報案專線119。大家一同保護自己，愛護別人，共同守護生命安全。



# 救溺5步應援團

青蛙同學  
大嗓門呱呱叫  
大家都能聽

**叫**

海獅同學  
超會拋球  
球球都拋得超準不假也

**拋**

企鵝同學  
會飛人呼叫

**叫**

119  
118  
110  
112

## 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！

水獭同學

**伸**

伸援前請一將竹竿、樹枝一  
等讓對方抓住

海豚同學

**划**

划力出場！  
划艇、救生圈一大型浮具最好用

## 防溺10招 自己的安全自己顧

- 告示·救生員·救生設備·安全
- 別玩水！碰到石頭就GG了
- 別開陌生水域，要特別小心
- 不要逞英雄，一起玩才好玩
- 下水前先暖身，不要牛仔褲
- 嘩嘩！惡作劇最討人厭
- 浮力先充飽，補好補滿再來玩
- 不要玩太久，小心失溫
- 注意氣象，風雨來時要先閃
- 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

