

# 全民暢快泳起來 水域安全做伙來



## 防溺水十招



1 戲水地點需合法，  
要有救生設備與人員



2 避免做出危險行爲，  
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



相關資訊網站：

學生游泳能力121網站 [www.sports.url.tw](http://www.sports.url.tw)

游泳Go健康 [www.sa.gov.tw/SAC\\_Swim/index.html](http://www.sa.gov.tw/SAC_Swim/index.html)



教育部體育署