**臺南市紅瓦厝國小水域安全宣導 111.6.30**

**一、戲水三不︰**

1.危險水域不戲水；2.酒後飯飽不戲水；3.無救生員處不戲水。

**二、戲水三要︰**

1.戲水要充分暖身；2.戲水要同事在旁；3.戲水要量力而為。

**三、安全戲水口訣 :**

1.戲水安全不可少，身體健康才可保。

2.戲水懂防溺，游泳更安心。

3.戲水不忘保安全，游泳安心更快樂。

4.身體若不適，切勿去游泳。

5.入水先熱身，戲水才安全。

6.學會游泳真是好，防溺意識不可少

7.不諳水性不下水，暖身運動防抽筋。

8.游泳戲水救生裝，結伴同行保平安。

**四、戲水原則 :**

1.禁止游泳水域，切勿戲水或游泳。

2.從事水上活動，應著救生衣或使用助浮器材。

3.不明地形及無救生人員之水域，切勿下水游泳。

4.從事水上活動，應穿救生衣，以策安全。

5.遇有人溺水，應大聲喊叫或打119向消防隊請求協助。

6.不可在有「禁止游泳」「水深危險」等標誌區域內游泳。

7.游泳戲水時，需結伴同行，以便相互照顧。

8.酗酒或激烈運動後，不宜下水游泳，以免發生意外。

9.不可在設有「禁止游泳」「水深危險」等禁止標誌區域內游泳。

10.戲水應在開放浴場或有救生人員值勤的水域活動。

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |