水域安全宣導

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

1.要合法：戲水地點需合法，要有救生設備與人員。  
2.要小心：湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。  
3.要注意：注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。  
4.要暖身：下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。  
5.要冷靜：加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。  
6.不跳水：避免做出危險行為，不要跳水。  
7.不疲憊：身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。  
8.不長時：不要長時間浸泡在水中，小心失溫。  
9.不落單：不要落單，隨時注意同伴狀況位置。  
10.不嬉鬧：不可在水中嬉鬧惡作劇。

