



水上活動安全注意事項

隨著天氣逐漸炎熱，民眾前往溪流、海邊等水域嬉戲玩水之機會大增，然而，就在「不小心」、「忽視警告禁制標語」及「缺乏正確之戲水觀念」…等情況下，使得溺水意外事件頻傳。為避免造成憾事，內政部消防署提醒民眾從事水上活動，應遵守以下安全注意事項。

一、有關水域活動地點與時機之選定，可參考「挑三、檢四」口訣

(一) 「挑三」

1. 「挑」選設有救生人員值勤的水域，勿於「禁止戲水（游泳）」或「水深危險」等標誌的區域戲水。
2. 「挑」選天氣狀況良好之時段，如天候不佳甚至打雷下雨、颱風前後，不可下水。
3. 「挑」出暗藏惡流處所並遠離之，如低頂水壩、攔砂壩等處常可發現翻滾流，可將人員或物體吸住翻滾，造成受困與傷亡。

(二) 「檢四」

1. 「檢」視自身健康狀況，下水前應充分暖身。
2. 「檢」查有無穿著游泳衣、或救生衣等服裝，千萬不可穿著牛仔褲入水。
3. 「檢」查附近是否有無救生繩、圈或具有浮力之物品，萬一溺水事故發生，可作為實施岸上救援之用。
4. 隨時「檢」視環境狀況，注意漲退潮時間或山洪爆發前兆(如上游傳來隆隆聲、溪水變色或水面忽然上昇等現象)，遠離危險處所。

二、另為避免溺水事件之發生，除可以照前述「挑三、檢四」口訣外，亦可參照教育部提供「救溺五步、防溺十招」口訣

(一) 救溺五步：「叫」、「叫」、「伸」、「拋」、「划」

1. 「叫」大聲呼救。
2. 「叫」呼叫119、118、110、112。
3. 「伸」利用延伸物(竹竿、樹枝等)。

4. 「拋」拋送漂浮物(球、繩、瓶等)。
5. 「划」利用大型浮具划過去(船、救生圈、浮木、救生浮標等)。

(二) 防溺十招

1. 戲水地點需合法，要有救生設備與人員。
2. 避免做出危險行為，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。

三、發生溺水事故緊急應變措施

(一) 發現民眾溺水，請遵循下列原則

1. 切勿自行貿然下水施救。
2. 大聲呼叫請求支援。
3. 打118、119或110向海巡、消防或警察等單位求援。
4. 察看是否有救生繩、圈或具有浮力之物品，於岸上實施救援。

(二) 水中自救與安全守則

1. 遇到溪水暴漲而被困在岩石或沙洲上時，應保持冷靜等待救援，大聲呼叫請求支援。
2. 當自身發生溺水狀況時，切勿驚慌，並盡可能以最少的體力，在水中維持最長的時間，利用身上或身旁任何可增加浮力的物體，使身體上浮，以待救援。
3. 緩和呼吸頻率，放鬆肌肉，並減慢任何動作。
4. 利用仰漂或水母漂姿勢延長待救時間。