

南臺科技大學 水域安全宣導

南臺科大 校安中心 (06)3010000

各項水上活動如：游泳、海邊戲水、河邊嬉戲、潛水…等活動，都是同學們非常熱中的休閒活動，但，每年暑假全國各地都會驚傳同學因從事水域活動而發生意外的憾事，為避免類似事件一再發生，請各位同學前往水域活動時，請務必平時保持健康的體適能、及隨時增強自我的游泳能力。

防溺十招

消防署提醒：在戶外下水時，一定要帶浮具。

1. 戲水地點須合法，要有救生設備與人員。
2. 避免做出危險行為，不要跳水。
3. 湖泊與溪流落差變化大，戲水游泳要格外小心。
4. 不要落單，隨時注意夥伴狀況與位置。
5. 下水前先暖身，不可穿牛仔褲下水。
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，不幸落水應保持冷靜放鬆。

救溺 5 步

叫、叫、伸、拋、划

當發現有人溺水時，請務必記住「救溺先自保」原則，依序採取以下步驟：

【叫】→大聲呼救

【叫】→撥打 119、118、110、112

【伸】→利用延伸物(如竹竿、樹枝等岸上施救物)

【拋】→拋送漂浮物(如救生圈、大寶特瓶等)

【划】→利用大型浮具划過去

(如船、救生浮條，切勿冒然徒手下水救人)



揭密!海中潛伏巨獸「離岸流」

資料來源：臺灣海洋教育中心海洋防災科普宣導動畫



揭密!海中超危巨獸「瘋狗浪」

資料來源：臺灣海洋教育中心海洋防災宣導動畫



搶救溺水少年 20 歲男跳水救人反溺斃 20150802

資料來源：壹電視新聞台



17 歲高中生回東港探望阿嬤

下海戲水疑遭大浪捲走溺斃

資料來源：華視新聞網

南臺科技大學 水域安全宣導 簽到表

班級(興趣選項組別)：_____

體育教師簽名：_____

宣 導 日 期：____年____月____

【個人資料蒐集、處理及利用告知事項】

南臺科技大學體育與運動中心為辦理「水域安全宣導」簽到紀錄與教學行政業務之目的，依個資法規定向您告知：本表單蒐集之個人資料（班級、學號、姓名）僅於在校修業期間，由本校於校內進行宣導核對與存查之用。您可自由選擇是否提供，惟若不提供或填寫不完整，將無法完成本項宣導簽到紀錄。凡於本表單簽名者，即視為已詳閱並同意本中心蒐集、處理及利用您的個人資料。

序 號	班級	學號	姓名	本人已知悉 水域安全宣 導並同意個 資事項 (請打勾✓)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

序 號	班級	學號	姓名	本人已知悉 水域安全宣 導並同意個 資事項 (請打勾✓)
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				
46				
47				
48				
49				
50				
51				
52				
53				
54				
55				
56				
57				
58				
59				
60				