

南臺科技大學水域安全宣導

各項水上活動，在暑假期間如：游泳、海邊戲水、河邊嬉戲、潛水...等活動，都是學生們非常熱中的休閒活動，但，每年暑假全國各地都會驚傳學生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，請各位從事水域活動時，必須注意以下事項：

- 一、平時保持健康的體適能。
- 二、隨時增強自我的游泳能力。
- 三、發生危險事故時，注意下列自救的方法：

救溺五步：叫叫伸拋划，救溺先自保

- 叫** 大聲呼叫
- 叫** 呼叫 119、118、110、112
- 伸** 利用延伸物(竹竿、樹枝)
- 拋** 拋送漂浮物(球、繩、瓶等)
- 划** 利用大型浮具(船、救生圈等)

防溺十招：

- 1、戲水地點需合法，需有救生設備與人員。
- 2、避免做出危險行為，不要跳水。
- 3、湖泊溪流落差變化大，戲水游泳請格外小心。
- 4、不要落單，隨時注意同伴狀況及位置。
- 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。

防溺安全注意事項

一、游泳池戲水安全注意事項

- (一) 游泳池邊不可奔跑或追逐，以免滑倒受傷。
- (二) 游泳池邊不可任意推人下水，以免撞到他人或撞到池邊受傷。
- (三) 游泳池邊嚴禁跳水，常因水淺，造成頸椎受傷而終生癱瘓。
- (四) 戲水時，不可將他人壓入水中不放，以免因嗆水而窒息。
- (五) 潛水時，應依自身能力為限，以免發生意外。
- (六) 水中活動時，已感有寒意或將有抽筋現象時，應立即登岸休息。
- (七) 游泳前進時，應張開眼睛，跟前者並應保持安全距離，以免被踢到而受傷。
- (八) 若在水中發現自己體力不支，無法游回池邊時，應立即舉手求救，或大聲喊叫「救命」等待救援。

二、海灘戲水安全注意事項：

- (一) 應在設有救生人員值勤的海域游泳，並聽從指導及勿超越警戒線；對已設有「禁止游泳」或「水深危險」等禁止標誌之區域更應避免接近。
- (二) 海邊戲水，不要依賴充氣式浮具（如游泳圈、浮床等）來助泳，萬一洩氣，無所依靠，容易造成溺水。
- (三) 海中游泳，基於海水是處於流動狀態，有海流、有波浪，與游泳池不同，故需要加倍的耐力及體力才能達到同等距離，所以不可高估自己的游泳能力，才不會造成不幸。
- (四) 嚴禁兒童單獨戲水，以免發生意外。
- (五) 不可在航道、港區、急流區、礁岩區及碼頭邊游泳。
- (六) 颱風來襲前後 2 天，由於海面風浪仍大，當海水浴場關閉或太陽下山後（夜間），不可強行進入游泳。
- (七) 處在浪區中，當大浪來襲時，不可正面去頂撞，應潛入水中避浪或借用浪的推力，以捷泳高速前進沖回岸邊。
- (八) 在海中，若有皮膚受傷出血情況，應立即上岸，因為鯊魚對於血腥味特別敏感，可能會遭到攻擊。若受到水母、海蛇等侵襲，應立即登岸治療。
- (九) 在海面遠方忽然傳來隆隆不停的聲響，且聲音越來越大，可能是海嘯即將來襲，所有人（包括水裡及岸上）應立即往高處逃生。
- (一〇) 若被海流捲到外海，應向岸上發出求救信號，保持體力及體溫，並察看周圍是否有可助浮的漂流物加以利用，等待救援。
- (一一) 若在太平洋沿岸有地震發生時，要特別注意氣象報告，收聽是否有海嘯的消息，最好近期內不要到海邊游泳。

三、河川、溪流、湖泊戲水安全注意事項

- (一) 不可在已設有「禁止游泳」或「水深危險」等禁止標誌之區域戲水、游泳及從事任何水上活動。
- (二) 溪流水域深淺不一，水溫差別甚大，在坡度大的地區，常暗藏急流及漩流，應特別注意安全。
- (三) 水底多為滑溜卵石，在水中行走，應注意免得滑倒。
- (四) 不要在水質不清或受污染的溪流中游泳；因為深潭、野塘、水埤等處，水質多不佳，深度不明，水底雜物多而屬泥沼地，若在該地區玩水，十分容易受傷或陷入泥沼無法自拔而喪命。
- (五) 在水庫下游從事水上活動時，要特別注意水庫洩洪資訊及時間，以免被困在沙洲或被水沖走。
- (六) 遇到大雷雨或地震發生時，應立即離水上岸，往安全處所逃避。
- (七) 若看到上游山區烏雲密佈或聽到上游傳來隆隆聲響越來越大或看到溪水變色，水面忽然上昇，這是山洪爆發前兆，應立即撤離前往高處逃生。
- (八) 若遇溪水暴漲，被困岩石上或在沙洲中，應保持冷靜，等待救援，或尋找一些可助浮且耐沖擊的東西，萬一被水沖走時，可將物品置於身體下方，以免身體直接被撞傷。
- (九) 若不幸被溪水沖走時，身體應採取仰姿保持腳在前、頭在後，以免頭被撞傷；看到前方水面有高浪，即表示水底有巨石，應設法避開，以免撞傷，如遇轉彎處，應游向內彎緩流處，即可順勢上岸。

四、共同注意事項

- (一) 活動前應瞭解自身健康狀況，當過飢、過飽，有醉意或心情欠佳時，均不應下水游泳；若要飯後游泳最好相隔 1 小時以上。]
- (二) 場地選擇，應在開放浴場或有救生人員值勤的水域活動，並遵守各浴場規定及救生員指示；對已設有「禁止游泳」或「水深危險」等禁止標誌之區域更應避免接近。
- (三) 初學游泳，應以游泳池作為第一選擇，並學些自救及求生方法暨簡易急救及 C.P.R.。所有水上活動，最基本的先決要件是先學會游泳，游泳技術好又懂救生，才會玩的愉快又安心。
- (四) 入水前應先做伸展暖身操，以避免下水後肌肉抽筋。
- (五) 游泳時最好 2 人 1 組，採伙伴制，彼此相互照應。若是團體活動，入水前先清點人數，登岸亦同，在岸上應留 1、2 人作警戒，以策安全。
- (六) 從事水上活動，除游泳外，均應穿著救生衣，以策安全。
- (七) 若使用面鏡、呼吸管、蛙鞋（3 寶）浮潛，要經專人指導後才能使用。若要作水肺潛水，必須經過潛水訓練並取得執照，且應 2 人以上同行，並在潛水區域樹

起潛水旗幟，以策安全。

- (八) 划小船，需換位時，應儘量將重心放低，或在碼頭、岸邊等處進行較為安全；另於乘船時，切記不上超載的船隻，以策安全。
- (九) 磯釣時應穿救生衣、釘鞋及戴安全帽，並確實掌握漲、退潮的時間，對於忽然來襲的瘋狗浪應特別注意，若見到海裡忽然有大浪接近，應立即逃避，以免造成傷害。
- (一〇) 若發現有人溺水，應大聲呼叫請求支援。若未學過水上救生技術，不可冒然下水救人；同時，請人打 119 向消防單位求援，並察看周圍是否有救生器材如救生繩、救生圈或竹竿等其他替代物作岸上施救。
- (一一) 凡因溺水經急救後而挽回生命者，應儘早前往醫院進一步觀察治療，以免造成 2 次溺水而喪命。

水上運動常見意外及處置

一、溺水

(一) 溺水的原因：

- 1、 嗆水而引起的慌亂，影響泳姿，造成溺水。
- 2、 不諳游泳而誤入深水區，造成嗆水後溺水。
- 3、 游泳過量，逞強好勝，體力不支，造成嗆水後溺水。
- 4、 突然在水中引起生理變化，如抽筋等，造成嗆水後溺水。

(二) 溺水後的處理：

- 1、 首先要鎮定，利用漂浮物或衣物做浮具，支持身體在水中漂浮，明示求援。
- 2、 無浮具時，利用水母漂、仰漂支撐身體，等候救助，若靠近岸邊，利用漂浮前進，自行划動返回岸邊。
- 3、 不善游泳者，如落在水中，不要緊張，身體可自然漂浮，吸氣悶在胸中，雙手划向岸邊。
- 4、 身體平臥或仰臥水面，大聲呼救，如他人看見，可以設法救助。

二、抽筋

(一) 小腿抽筋：

在岸上時，患者可躺下或坐著，將腿伸直，用手揉捏腓腸肌，或握住足趾用力向後拗拉，使踝關節屈曲，同時伸展膝關節，直到肌肉恢復原狀即可。

(二) 大腿抽筋：

若抽筋部位在大腿前面之肌肉，則可屈膝用手抓住足背部，盡量往後拉向臀部，使該部肌肉拉長。若抽筋部位在大腿後面之肌肉，則可屈腰收腹，伸直膝關節，舉腿一手緊握踝關節，盡量向上拉，並揉捏該部。

(三) 水中自救方法：

- 1、 踩水：以腰為軸，下肢動作為主，頭出水面（雙腳若以蛙式蹬夾腿動作者稱蛙式踩水；用剪刀式踩水即可）。
- 2、 水母漂：其方法為吸氣，身體放鬆，讓其自然漂流（雙水下垂、為雙手報膝使背部露出水面如龜狀）。
- 3、 仰漂：深吸一口氣，頭往後仰；雙手像兩邊成大字形，掌心向上，加重背部重力較易浮起。
- 4、 水中浮具製作：當你著衣掉入水中，又離岸很遠，必須游一段距離才上岸時，則應把衣服脫掉，以便游泳；脫衣時，先吸一口氣作水母狀，用雙手解開鞋帶，脫去鞋子；再脫長褲，最後脫上衣，衣服脫掉可用於製作浮具。

安全注意事項

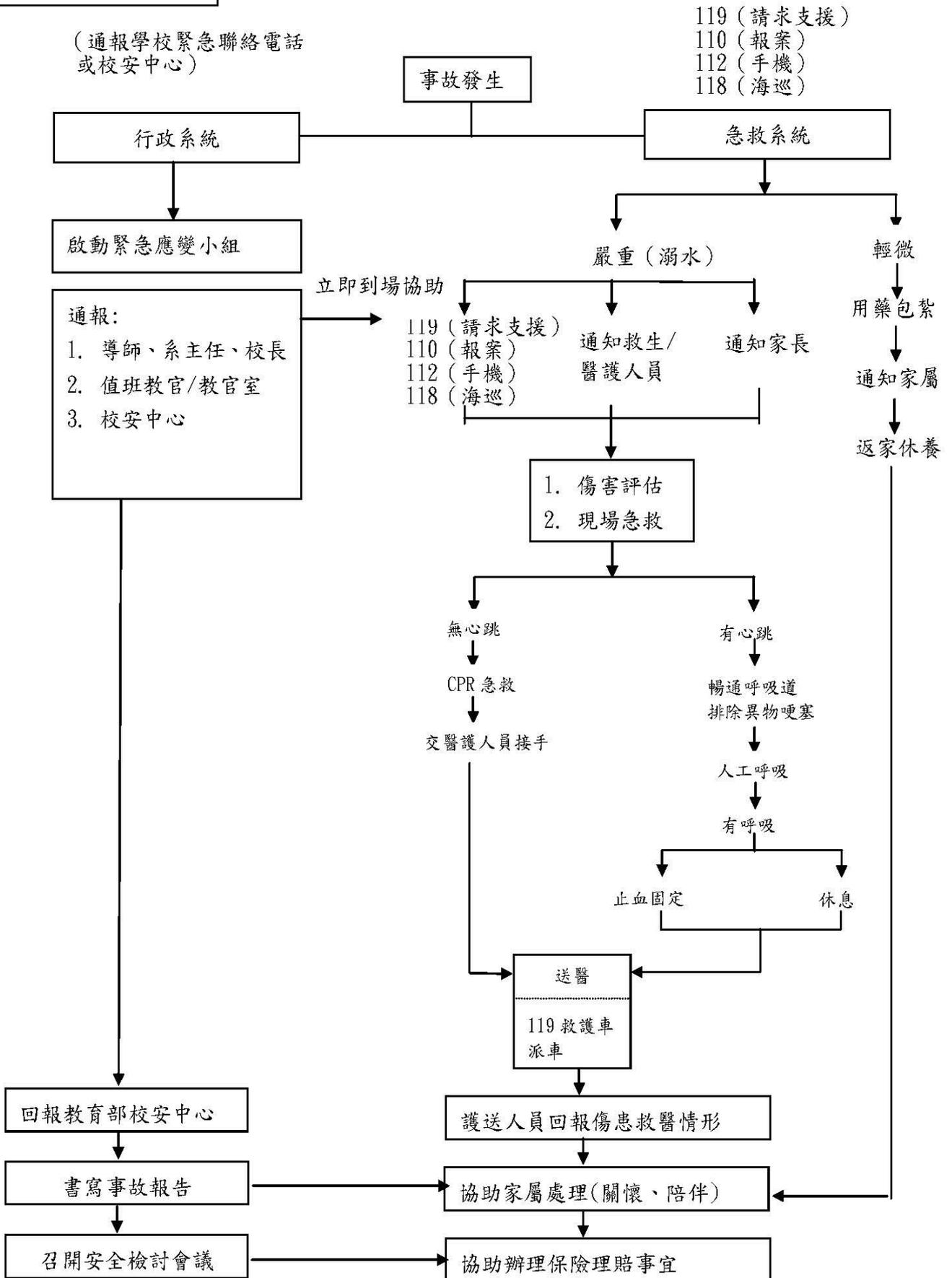
- 一、應瞭解自身健康狀況，若有心臟病、高血壓、傳染病、羊癲癇、皮膚病、眼疾等，不宜游泳。場地選擇，應在開放浴場或有救生人員值勤的水域活動。不可在設有「禁止游泳」「水深危險」等禁止標誌區域內游泳。
- 二、活動時間，最好避開中午時段。尤其在夏天，海邊有強烈紫外線照射，會曬傷皮膚，嚴重的可能會變成皮膚癌。夜間游泳，除了游泳池外，一律禁止。不宜在低水溫中游泳，更不可在冰天雪地超低水溫中游泳。過飢、過飽，或心情欠佳時，不應下水游泳；飯後游泳最好要隔二小時。
- 三、應遵守各浴場之規定（各開放浴場在入口處都設有告示牌）。游泳時應穿游泳衣、褲，不可穿牛仔褲入水。若發現有人溺水時，應大聲呼叫「有人溺水」，請求支援。若未學過水上救生技術，不可冒然下水救人，同時，請人打 119 向消防隊求援或察看周圍是否有救生器材如救生繩袋、救生圈、救生球、救生桿（鉤）等或代替物作岸上施救。
- 四、入水前應先做伸展暖身操，經淋浴後才能入水。游泳時最好兩人一組，採伙伴制，彼此相照應。若是團體活動，入水前先清點人數，登岸亦同，在岸上應留一、二人作警戒，以策安全。
- 五、初學游泳，應在泳池，並學些自救及求生方法和簡易急救及 C.P.R.。所有水上活動，最基本的是游泳，游泳技術好又懂救生，才會玩的更安全。
- 六、兒童游泳要有大人陪同才能入池。
- 七、游泳時遇大雷雨或地震時，應立即離水上岸。

資料來源：

桃園縣政府消防局 <http://www.tyfd.gov.tw/chinese/index.php>

苗栗縣政府消防局 <http://www.mlfd.gov.tw/index.aspx>

教育部 學生游泳能力 121 網站 <http://www.sports.url.tw/>



南臺科技大學水域安全宣導 簽到表

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：

- 1、戲水地點需合法，需有救生設備與人員。
- 2、避免做出危險行為，不要跳水。
- 3、湖泊溪流落差變化大，戲水游泳請格外小心。
- 4、不要落單，隨時注意同伴狀況及位置。
- 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。

救溺五步：叫叫伸拋划，救溺先自保

叫：大聲呼叫

叫：呼叫 119、118、110、112

伸：利用延伸物(竹竿、樹枝)

拋：拋送漂浮物(球、繩、瓶等)

划：利用大型浮具(船、救生圈等)

南臺科大 校安中心 (06) 301 0000

體育教育中心 關心您

宣導日期：_____年_____月_____日（星期_____）

宣導教師簽名：_____

參與同學：

序號	班級	學號	姓名
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

序號	班級	學號	姓名
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

南臺科技大學水域安全宣導 簽到表

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：

- 1、戲水地點需合法，需有救生設備與人員。
- 2、避免做出危險行為，不要跳水。
- 3、湖泊溪流落差變化大，戲水游泳請格外小心。
- 4、不要落單，隨時注意同伴狀況及位置。
- 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。

救溺五步：叫叫伸拋划，救溺先自保

叫：大聲呼叫

叫：呼叫 119、118、110、112

伸：利用延伸物(竹竿、樹枝)

拋：拋送漂浮物(球、繩、瓶等)

划：利用大型浮具(船、救生圈等)

南臺科大 校安中心 (06) 301 0000

體育教育中心 關心您

宣導日期：____年____月____日（星期____）

宣導教師簽名：_____

參與同學：

序號	班級	學號	姓名
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			

序號	班級	學號	姓名
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			
56			
57			
58			

南臺科技大學水域安全宣導 簽到表

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：

- 1、戲水地點需合法，需有救生設備與人員。
- 2、避免做出危險行為，不要跳水。
- 3、湖泊溪流落差變化大，戲水游泳請格外小心。
- 4、不要落單，隨時注意同伴狀況及位置。
- 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。

救溺五步：叫叫伸拋划，救溺先自保

叫：大聲呼叫

叫：呼叫 119、118、110、112

伸：利用延伸物(竹竿、樹枝)

拋：拋送漂浮物(球、繩、瓶等)

划：利用大型浮具(船、救生圈等)

南臺科大 校安中心 (06) 301 0000

體育教育中心 關心您

宣導日期：____年____月____日（星期____）

宣導教師簽名：_____

參與同學：

序號	班級	學號	姓名
59			
60			
61			
62			
63			
64			
65			
66			
67			
68			
69			
70			
71			
72			

序號	班級	學號	姓名
73			
74			
75			
76			
77			
78			
79			
80			
81			
82			
83			
84			
85			
86			