

桃園市同安國小學童水域活動安全教育宣導單

親愛的家長：您好！

暑假將近，孩子接觸水域的機會增多了。本校為了讓家長與孩子對水域安全有充分的認識，並做好自我保護機制，特地發下夏日戲水安全宣導單，以提升學生水域安全觀念。

一、了解桃園市十大危險水域：【謹記！請勿到危險水域戲水】

1. 新屋區永安漁港南岸（綠色隧道附近海域）；2. 大園區彩虹橋下 100 公尺及新海橋下；3. 桃園與八德區介壽路一段桃園水圳；4. 復興區流霞谷流域（桃 112 縣道 1k 處）；5. 武嶺橋下大漢溪；6. 觀音區白玉村觀音海水浴場；7. 龍潭區龍潭大池；8. 平鎮區中興路 110 號優加利加油站後方石門大圳；9. 大溪區阿母坪碼頭；10. 龜山區萬壽路一段 634 巷內峽谷。

二、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。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。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。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) 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) 兒童游泳要有大人陪同才能入池。
- (六) 游泳時遇大雷雨或地震時，應立即離水上岸。



三、水中自救方法

1. 踩水	2. 水母漂	3. 仰漂	4. 水中浮具製作
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）	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）	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。	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。

四、防溺十招

- (一) 戲水地點需合法，要有救生設備與人員
- (二) 避免做出危險行為，不要跳水
- (三) 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心
- (四) 不要落單，隨時注意同伴狀況位置
- (五) 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水
- (六) 不可在水中嬉鬧惡作劇
- (七) 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳
- (八) 不要長時間浸泡在水中，小心失溫
- (九) 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水
- (十) 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆

五、救溺五步「叫叫伸拋划」：

- (一) 叫→ 大聲呼救
- (二) 叫→ 呼叫 119、118、110、112
- (三) 伸→ 利用延伸物（竹竿、樹枝等）
- (四) 拋→ 拋送漂浮物（球、繩、瓶等）
- (五) 划→ 利用大型浮具划過去（船、救生圈、浮木、救生浮標等）

* 「救溺五步」是低風險到高風險的救溺方式，第一時間務必**大聲求援**，利用周圍救生器材，**切勿貿然下水救人**。

六、溺水的處理

- (一) 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。
- (二) 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，自行划回岸邊。
- (三) 身體平臥或仰臥水面，大聲呼救，如他人看見，可以設法救助。