



# 水域安全宣導公告

廣告

## 夏日暢泳 *so easy* 全民游泳真健康

### 救溺五步 叫叫伸拋划 救溺先自保

- 叫** 大聲呼救
- 叫** 呼叫  
119·118·110·112
- 伸** 利用延伸物  
竹竿、樹枝等
- 拋** 拋送漂浮物  
球、繩、瓶等
- 划** 利用大型浮具划過去  
船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等

場域	水域
海	新北市沙崙海邊
	高雄市蚵仔寮漁港
	金門縣后湖海灘
溪河流	新北市烏來山區
	新北市大豹溪
	新北市三峽河
溝圳	花蓮縣秀姑巒溪
	臺南大圳 桃園大圳

教育部體育署

相關資訊網站：  
學生游泳能力121網站  
[www.sports.url.tw/](http://www.sports.url.tw/)

游泳Go健康  
[www.1sa.gov.tw/SAC\\_Swim/index.html](http://www.1sa.gov.tw/SAC_Swim/index.html)

廣告

## 夏日暢泳 *so easy* 全民游泳真健康

### 防溺十招

游泳 禁止游泳 水深危險

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

相關資訊網站：  
教育部體育署  
學生游泳能力121網站  
[www.sports.url.tw/](http://www.sports.url.tw/)

游泳Go健康  
[www.1sa.gov.tw/SAC\\_Swim/index.html](http://www.1sa.gov.tw/SAC_Swim/index.html)