**112學年度暑假期間水域安全宣導事項**

1、暑假期間外出遊玩，請勿到危險水域地區戲水，戲水請至有安全防護人員之場所活動。

2、若有安排至山區、溪流參加活動，請注意天氣預防下雨或河水暴漲，釀成危險情事發

生。

3、戲水時請遵守4不5要(不跳水、不疲憊、不長時、不落單；要合法、要小心、要注意、

要暖身、要冷靜)原則確保戲水安全。

4、教育部體育署業宣導網址<https://watersafety.sa.gov.tw/>，請家長及同學外出前進

行水域運動安全相關資訊查閱及觀看宣導影片和海報檔案，建立各項水域安全

防範知能，確保出遊安全意識。

5、新版防溺10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。

6、救溺5步：

(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）。