

臺北市文山區景興國民小學水域安全宣導公告

各位家長大家好：

夏日將近，水上活動是熱門的遊樂選項，家長們若帶孩子從事水上活動，請務必選擇安全合格及有救生員的水域，也請家長特別提醒孩子，請勿自行跑至溪流、河邊等地方嬉戲玩水，多一分關心，多一份叮嚀，勿輕忽水域的危險性，及隨時注意孩子外出的動向，讓我們一起來為孩子的安全把關，避免溺水憾事發生。

「救溺五步、防溺十招」

救溺口訣「叫叫伸拋划，救溺先自保」：

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。

為確保水域活動安全，出遊前務必瞭解「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

防溺緊急聯絡電話資料：



1. 救災防護專線：**119** 2. 海巡服務專線：**118** 3. 報案專線：**110**

4. 急難救助專線：**112** 為全球行動電話手機均可撥打的緊急救難號碼，即使無SIM卡（用戶識別卡），只要手機尚有電力並在信號涵蓋範圍內，均可撥打『112』。