中壢國小水域活動安全教育宣導單

游泳戲水在出發之前，一定要切實遵守下列各項規定。才能夠增強防溺觀念，避免意外發生，快快樂樂戲水，平平安安回家。

1. 遵守**「戲水三不、三要」**原則，有效防杜學生溺水事件：
2. 戲水三不原則：(1)危險水域不戲水。(2)酒後飯飽不戲水。(3)無救生員處不戲水。
3. 戲水三要原則：(1)戲水要充分暖身。(2)戲水要同伴在旁。(3)戲水要量力而為。
4. **救溺五步：叫叫伸拋划**、救溺先自保：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **桃園市十大危險水域** | | |
| 編號 | 地點 | 水域 |
| 1 | 新屋區永安漁港南岸 | 漁港 |
| 2 | 大園區彩虹橋 | 海邊 |
| 3 | 復興區霞雲溪流域（桃112線） | 溪流 |
| 4 | 大溪區大漢溪流域  （溪洲橋至武嶺橋） | 溪流 |
| 5 | 大溪區大綸街內桃園大圳  (僑愛社區對面大圳5號水橋) | 水圳 |
| 6 | 大園區橫峰村30鄰老街溪 | 水圳 |
| 7 | 楊梅區中山北路二段366巷4號 | 水圳 |
| 8 | 大溪區阿姆坪碼頭含東湖碼頭 | 水庫 |
| 9 | 復興區義興發電廠攔砂壩 | 溪流 |
| 10 | 觀音大堀溪出海口  (觀音舊浴場) | 海邊 |

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)。

1. **防溺十招：**
2. 戲水地點需合法，要有救生設備與人員。
3. 避免做出危險行為，不要跳水。
4. 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。
5. 不要落單，隨時注意同伴狀況位置。
6. 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。
7. 不可在水中嬉鬧惡作劇。
8. 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。
9. 不要長時間浸泡在水中，小心失溫。
10. 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。
11. 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。
12. **自救**
13. 鎮定不慌張。
14. 求救-用雙手水平舉起往下拍擊水面，並採用水平方向踢水。
15. 維持上浮，並且保護身體重要部位：(1) 踩水、水母漂、仰漂。(2) 運用水中漂浮物或製作水中浮具漂浮。
16. 若無間接物且已受到身旁溺水者拉扯入水時：(1) 應儘速移至溺水者之背後，拖住溺水者的頭頸與上背使成直線，維持臉朝上露出水面。(2) 盡量不動，並大聲呼救等待救援。
17. 「生命無價！」近日天候多變，易暴雨，且暑假假期將至。請貴家長特別注意假日出遊安全，避免前往山區、溪流等危險地區，指導您的孩子重視水域安全，切勿輕忽任何有可能發生的危險，大家共同守護學童生命安全。（水域安全宣導相關資料及檔案可至「**學生水域運動安全網**」下載，網址：http://www.sports.url.tw/waterroom/index ）