


附件 1 預防溺水及自救或救人一覽表



要項 編號	預防溺水 (防溺十招)	自救	救人 (救溺五步)		
1.	戲水地點需合法，要有救生設備與人員。	<b>鎮定不慌張</b>	「叫」-大聲呼救。		
2.	避免做出危險行為，不要跳水。	<b>求救</b> -用雙手水平舉起往下拍擊水面，並採用水平方向踢水	「叫」-呼叫 119、118、110 呼叫電話。		
3.	湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。	<b>維持上浮</b> ，並且保護身體重要部位-	「伸」-利用延伸物（竹竿、樹枝等救援）。		
4.	不要落單，隨時注意同伴狀況位置。		1. 踩水、水母漂、仰漂	「拋」-拋送球、繩、平等飄浮物。	
5.	下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。		2. 運用水中漂浮物或製作水中浮具漂浮	「划」-利用大型浮具划過去（如船、浮木等）。	
6.	不可在水中嬉鬧惡作劇。	若無間接物且已受到身旁溺水者拉扯入水時-	若無間接物且已受到身旁溺水者拉扯入水時-		
7.	身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。			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。	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。
8.	不要長時間浸泡在水中，小心失溫。			2. 盡量不動，並大聲呼救等待救援。	2. 盡量不動，並大聲呼救等待救援。
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。				

## 附件 2 浮具製作、水中自救及求生技能

◆著衣游泳：若不慎落水時，切記勿緊張並放鬆保持冷靜小心嗆水，口鼻朝天空，漂浮在水面上，減少阻力的划手及省力的游泳法，游回岸邊或等待救援。

著衣游泳動作圖	著衣游泳
	
利用厚重衣物充氣游泳	利用褲子當浮具游泳
	

◆仰漂：若不甚落水時，切記勿緊張並應放鬆保持冷靜小心嗆水，利用海水浮力，口鼻朝天空，漂浮在水面上，等待救援。

厚重衣物仰漂法	仰漂法
	

◆水中自救：若不甚落水，身旁無任何可協助的浮具時，可利用身上的衣服(T-shirt、襯衫)抓緊領口，將氣體由上方打入水中進入衣物或以吹氣方式吹入衣物中皆可使衣物產生浮力並等待救援

吹氣法	打氣法
	
襯衫衣服自救	T-shirt 衣服自救
	

◆保溫漂浮法：雙腳交叉、雙手貼住脖子，保持放鬆，緩慢呼吸的頻率，盡可能用鼻並注意嗆水，利用海水浮力，等待救援。

利用救生衣漂浮



利用衣物漂浮

