

# 救溺5步應援團

青蛙同學 | 大嗓門呱呱叫 大家都聽見

## 叫

海獅同學 | 超會拋漂浮物 拋球拋繩子都難不倒他

## 拋

企鵝同學 | 會派人呼叫

## 叫

119  
118  
110  
112

# 英雄養成訓練班 水域安全有救了

救溺5步學起來，出手就是英雄；  
沒學好亂救人，假英雄變狗熊，絕對毋湯！

水獭同學

## 伸

伸援前線—用竹竿、樹枝…  
等讓對方抓住

海豚同學

## 划

划力出場！  
划船、救生圈…大型浮具最好用

## 防溺10招 自己的安全自己顧

- 告示+救生員+救生設備+安全
- 別跳水！撞到石頭就GG了
- 到陌生水域，要特別小心
- 不要耍孤僻，一起玩才好玩
- 下水前先暖身，不穿牛仔褲
- 嘩嘩！惡作劇最討人厭
- 沒力先充電，補好補滿再來玩
- 不要玩太久，小心失溫
- 注意氣象，風雨來時要先閃
- 會游也會漂，放輕鬆等人來

## 水中自救4招

- 1 拍打水面
- 2 運用漂浮物
- 3 水母漂
- 4 仰漂



# 樂游 You & Me 10招玩不溺



## 生命無價!

教育部體育署再次呼籲，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全!

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，  
不可穿著牛仔褲戲水



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

30分!  
不要長時間浸泡  
在水中，小心失溫



9

注意氣象報告，  
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

