

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。

救溺五步：

- 1、叫（大聲呼救）：呼喊尋求他人協助，同時引起周圍人注意。
- 2、叫（撥打求救電話）：撥打 119、110 或 118 等緊急電話，請求專業救援。
- 3、伸（利用延伸物）：利用竹竿、樹枝、衣物等工具伸向落水者，不直接下水。
- 4、拋（拋送漂浮物）：利用竹竿、樹枝、衣物等工具伸向落水者，不直接下水。
- 5、划（尋找可漂浮物划近協助）：應利用大型漂浮物划近救援，切勿空手下水。

* 救溺特攻隊 – 救溺五步、救你有步

https://youtu.be/CqJkU8HhcNE?si=Yhdf_vat03BLqRTp

* 體育署新版防溺 10 招影片

<https://youtu.be/bX5MrMznKUE?si=xYzwdG36oprAlCXg>

*體育署水域安全數位教學影片

<https://watersafety.sa.gov.tw/archives/11396>

*相關緊急聯絡電話如下：

- 救災防護報案專線：119。
- 行動電話急難救助專線：112。
- 報案專線：110。
- 海巡服務專線：118。