

## 水上活動安全守則

### 一、初學水上活動時

1. 初學時應選擇設有救生人員活動的水域，並避免與他人共浴。



2. 在設有「禁止游泳（游泳）」或「水深危險」等標誌的區域，切勿戲水或從事任何水上活動。



3. 不在深潭、野塘、水塘等場所戲水，以避免戲水時間過長不歸、溺斃等憾事。幸勿藉物爭先登岸，造成人員受傷或喪命。



4. 許多溪流水面看似平靜，水底下卻暗藏礁石，一旦船隻入，船無從抵禦，以下為常見危險水流之種類：

#### 新發現

水流湍急時應注意之危險時（如：洪水、攔截壩等），會造成水流湍急，使人易被捲走而溺斃，造成危險與傷亡。一般來說，水流之湍急與否與水流現象、水深之深淺有關，請以判斷。



#### 新發現

當水流湍急時應注意之危險時（如：洪水、攔截壩等），會造成水流湍急，使人易被捲走而溺斃，造成危險與傷亡。一般來說，水流之湍急與否與水流現象、水深之深淺有關，請以判斷。



#### 白色水域

水流湍急時應注意之危險時（如：洪水、攔截壩等），會造成水流湍急，使人易被捲走而溺斃，造成危險與傷亡。一般來說，水流之湍急與否與水流現象、水深之深淺有關，請以判斷。



### 二、初學水上活動時，應注意事項

1. 下水前應先與同伴溝通，以確保下水後能互相照應。



2. 應穿著救生衣、褲或救生衣等服裝，不可穿牛仔褲入水。



3. 活動前應瞭解自身健康狀況，如身體不適、疲勞、疲憊、醉飽、心情不佳或感冒水溫過低時，都不宜下水。



4. 活動前應瞭解天氣狀況，如天氣不佳或有打雷下雨時，應不可在靠近水邊活動。



### 三、初學水上活動時，應注意事項

1. 於海水浴場等場所從事水上活動時，千萬不可隨意嬉戲，且應於從事活動前確實瞭解該地水流速度時。



2. 捕魚時，應確實穿著救生衣，如發現安全帽、隨時掌握風浪等危險及遇、危險時，另外應注意海上所有大型漁船，亦應立即避讓。



3. 於溪河中戲水時，應穿著救生衣，且應於從事活動前確實瞭解該地水流速度時。



4. 如果發現有人溺水，請遵循下列原則：
  - a. 切勿自行冒險下水施救。
  - b. 大聲呼救請求協助。
  - c. 打119或110報警求助。
  - d. 查看是否有救生圈、救生衣或浮力物品，於岸上實施救援。



## 水中自救與安全守則

### 一、水中自救與安全守則

1. 遇到洪水來襲時，應立即向沙灘上跑，應保持冷靜等待救援。



2. 保持體力，以最小的體力，在水中維持最長的時間，利用身上或身邊任何可抓握浮力的物體，使身體上浮，以作救援。
3. 隨時呼吸水中，放鬆肌肉，以減輕任何動作。



### 二、簡易自救與安全守則

1. 仰漂

使用仰漂動作，身體往後仰，頭部的口，應浮出水面，其餘的身體部位盡量保持在水面下，以節省最大的浮力。



2. 伏漂基本姿勢

- a. 姿勢：全身放鬆，手脚自然伸展，以上姿勢在水中，兩腿前後擺動，使身體浮出水面。



- b. 大平漂：全身放鬆，兩腿前後擺動，雙手向兩側或大平漂，重心向上。



- c. 水平漂：伏大平漂之動作，兩腿雙手慢慢向頭上方伸展，使重心、目視、雙腿自然伸直。



3. 仰漂與伏漂

- a. 以口呼吸，放鬆動作。
- b. 仰漂時在最初時間內先放鬆雙腿。
- c. 仰漂時應先吐氣後吸氣。
- d. 仰漂時應先放鬆雙腿後再放鬆雙臂。

4. 小浮漂

1. 深吸一口氣後，頭部向下浸入水中，雙腿向後伸，手向下自然伸張，與水面平行，此時身體放鬆，自然浮起之漂浮。



2. 深吸氣時，雙手向下伸，雙腿向後伸，利用反重力作用，使身體浮起，繼續漂浮狀態；如此在水中便可以持續很長的時間。



3. 練習水浮漂時，身體應盡量放鬆，使身體與水面平行，以減少浮力，同時應放鬆雙腿，以消除恐懼；此外，漂在水中時，應自然呼吸吐氣，不可隨意憋氣，以免有體力。



4. 當小浮漂時，應先足水浮漂姿勢，再以一手壓住頭部，另一手壓住雙腿，用力拉緊，使位於小浮漂之狀態，使身體浮起，然後用力鬆手，使身體浮起為止。



### Notice

內政部消防署消防局為保障民眾下水前多一分準備，特於本局增設安全防護器材，才知應慎防意外，平安安全最重要！



消防局提示：平安安全最重要！

## 水上活動安全注意事項

根據統計每年都有上萬人因溺水而死亡，其中又以資料蒐集為最普遍。因此，從事水上活動時應特別小心，應確實遵守安全守則。



內政部消防署 印製  
NOTES: FIRE SAFETY, BEACH SAFETY, WATER SAFETY  
http://www.fda.gov.tw