

壹、水上安全常識

一、戲水肇事的主要原因：

- (一) 兒童缺乏照顧。
- (二) 開放水域常識不足。
- (三) 水邊的濕滑地帶。
- (四) 青年人好勝逞強。
- (五) 成年人過分自信。
- (六) 迷信造成的恐慌。

二、如何防止意外

- (一) 注意自己的健康情形，定期檢查身體，如有過飢、過飽、有醉意、身體不適或心情不佳等情形，不可下水游泳。
- (二) 游泳時必須遵守規定，在設有警告標誌、風浪過大、急流、特殊水流及水質不潔區域均不應從事水上活動。
- (三) 注意水域環境個別差異及特殊危險因素。
- (四) 戲水時不可用耳塞、棉花等堵塞耳道。
- (五) 不可在港口及航道上戲水。
- (六) 不論在游泳池或開放水域游泳，游泳時不可嘻笑、打鬧，發現同伴有異常現象應立即給與適當的協助。
- (七) 救溺是一項專業技術，未經訓練及具備嫺熟技能者，不可貿然下水拯溺，以免造成更大悲劇。

貳、基本救生

一、藉物救援

- (一) 延伸法：利用岸上一切自然之物如竹竿、木條或可助浮等物品。
- (二) 拋擲法：拋擲救生圈、救生繩袋或一切可浮物品。

二、徒手救援

- (一) 手援：溺者離岸較近時，救援者應先穩住身體，在岸上採半蹲姿或雙腳開立，側面斜向溺者；亦可迅速臥倒趴在岸邊，一手按在地上或抓牢岸上固定物體，另一手則設法抓住溺者之衣領、頭髮或手腕處，將溺者拉上岸。
- (二) 腳援：溺者距岸邊稍遠，救者伸手仍未能抓住溺者時，救援者應以雙手抓牢岸邊固定物，並使身體盡量靠近水面，然後將腳伸向溺者，使其握住救者踝關節，俟溺者抓穩後，在將其拖回救上岸。

三、涉水救援：當岸上救生無法施用，且溺者近淺灘時，則須涉入水中施救，涉水前應先觀察地形，找水淺地方下水施救。

- (一) 涉水藉物救援
- (二) 涉水徒手救援

參、救援行動要領

一、從事救援行動時，應列為優先考慮的事項：

- (一) 救援者自身的安全，永遠列為第一優先考慮的事項。
- (二) 團隊成員的安全，參與救援工作的每一位夥伴的安全維護。
- (三) 被救援者的安全。

二、救援時狀況處置，不要過於武斷：

- (一) 應多考慮安全、有效率的不同救援方法。
- (二) 只使用一種方法從事緊急救援時，建議放慢行動步調，增加思考時間避免因為急躁行事造成錯誤，同時應考量使用多重後援方法配合救援行動。

三、由低風險至高風險（**Low Risk to High Risk**）：依據安全風險因素來考量救援行動的優先順序，以不下水的岸上救援為基本考量，先考慮選擇危險程度較低的伸過去救，再漸次為拋過去救、划過去救、游過去救、空中救援等危險層次較高的方法，其優先順序說明如下：

- (一) 伸過去救：以延伸物或伸手給予救援。
 - 1. 首先確認自己站立地點、姿勢是否穩固。
 - 2. 依地形地物利用現場可使用之延伸物救援，如樹枝、木桿、車天線、消防水管等。
 - 3. 緊急狀況下，找不到可供利用之物時，溺者又僅在伸手可及之處，才使用你的手，否則最好不要用。
- (二) 拋過去救：將浮具(如個人漂浮裝備、汽車椅墊、備胎、拋繩袋或繩索等)拋擲給溺者，指導其自行靠岸或給予協助上岸。
- (三) 划過去救：依據水流情況，運用救生板或船筏等浮具，以人力或動力來進行救援，在湍急的水流中，架設繩索牽引，將空船送達被救者，為風險最少之安全方法。
- (四) 游過去救：包括從岸邊或船上，這是會直接造成救援者傷害的一種方法，在救援行動中是不被鼓勵採用的。施救者受過完整的專業訓練，並保持高度技術與體能狀態，是絕對必要的條件。
 - 1. 下水前先做安全評估與確保。
 - 2. 游泳接近被救者，注意保持安全距離，評估溺者之心理及生理狀態接近，優先採用不接觸的救援方式。
 - 3. 自保，在救援行動中，許多喪生者是從事救援的人。
 - 4. 活餌救援(live bait rescue)
- (五) 直昇機救援：危險性最高，是最後不得已狀況下採用的救援方法，能不用最好不用，必須採用時應先進行環境偵察與安全評估，建立通訊中繼連絡站，建議使用吊掛上機或吊離水面少許直接上岸。

肆、教育部救溺五步防溺十招

夏日消暑 戲水域 五步 十招別忘記

救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保

叫



大聲呼救

叫



呼叫

119、118、110、112

伸



利用延伸物

竹竿、樹枝等

拋



拋送漂浮物

球、繩、瓶等

划



利用大型浮具
划過去

船、浮木、救生圈、
救生浮標、保麗龍等

防溺十招

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

全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標



第1級
(海馬)

游泳能力
在水中拾物2次
蹬牆漂浮3公尺
後站立

自救能力
站立韻律呼吸20次
水母漂10秒



第2級
(水獺)

游泳能力
打水前進10公尺
游泳前進15公尺
(換氣3次以上)

自救能力
浮具漂浮60秒
水母漂20秒(可換氣)
仰漂15秒



第3級
(海龜)

游泳能力
游泳前進25公尺
(換氣5次以上)

自救能力
水母漂30秒，
每10秒換氣1次
仰漂30秒



第4級
(海豚)

游泳能力
仰、蛙、蝶、捷
任選一式完成50
公尺

自救能力
立泳30秒
仰漂60秒



第5級
(旗魚)

游泳能力
持續游泳100公
尺

自救能力
立泳60秒
仰漂120秒

小朋友～學會正確的泳技與救生觀念
旱鴨子也能變海豚喔～



教育部 關心您

凡通過各級標準即可由學校核發檢測合格證明