

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
會落人呼叫

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

- 1 告示+救生員+救生設備=安全
- 2 別跳水！撞到石頭就GG了
- 3 到陌生水域，要特別小心
- 4 不要耍孤僻，一起玩才好玩
- 5 下水前先暖身、不穿牛仔褲
- 6 嘩嘩！惡作劇最討人厭
- 7 沒力先充電，補好補滿再來玩
- 8 不要玩太久，小心失溫
- 9 注意氣象，風雨來時要先閃
- 10 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



觀看防溺十招影片



學生水域運動安全網



成為水中強者 有撇步

聰明的海豚同學
最會水中花式跳躍

天然呆的海獅同學
是深藏不露的游泳高手



萌萌的海獅同學
是全校的仰式冠軍

青蛙 & 企鵝同學
地上水底表演雙才藝

在你變得跟他們一樣強之前，
玩水時要注意同學們說的小秘訣！

「防溺 10 招」

讓你在水中越來越厲害！



有安全告示牌、救生員與救生設備才是合法認證友善水域！



拒絕跳水！小心撞到石頭或被險峻的漩渦暗算，就先GG了



遇到不熟的湖泊溪流，一定要小心它們捉摸不定的特性



大家一起玩水最好玩，應該向喜歡集體行動的海豚看齊



下水前先暖身、別穿牛仔褲，才能更輕鬆的成為水中強者



來自青蛙同學的忠告：水不喜歡別人在他的地盤上惡作劇



累了、餓了、晒了，就不要跟水玩，水喜歡充滿活力的你



和水玩太久，身體的溫度會慢慢被水吸走，必須小心



玩水前，先看看氣象報告，預防調皮的大風大雨來攪局



向海獅同學好好學習仰漂，萬一落水也能冷靜救自己

「救溺 5 步」這樣用



叫 大聲呼救

叫 呼叫 119、118、110、112

伸 利用竹竿、樹枝等種類的延伸物，讓對方抓住

拋 拋球、繩子…等等的漂浮物給對方

划 利用船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍…之類的大型浮具划向對方



觀看防溺 10 招影片



學生水域運動安全網