

救溺五步驟，救溺先自保

叫 叫 伸 拋 划

大聲呼救

呼叫

119 118 110 112

利用延伸物

竹竿、樹枝等

拋送漂浮物

救生圈、球、繩等

利用大型浮具

划過去
船、救生圈
浮木、救生浮標等



不衝動才是真英雄

新北A教育局 NTPE AI EDU

119 救災防護
報案專線

110 報案專線

118 海巡
服務專線

112 行動電話
急難救助專線

防溺 10 招

5不5要 記牢牢

新北A教育局 NTPE AI EDU



不跳水

避免做出危險行為
不要跳水



不疲累

身體疲累狀況差
先休息充電別下水



不長時

不要長時間浸泡
小心失溫



不落單

隨時注意同伴狀況
不要落單



不惡作劇

不可在水中嬉鬧
不可惡作劇



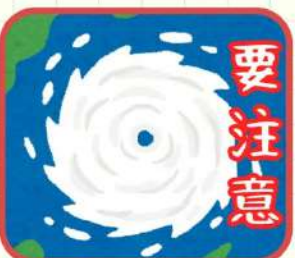
要合法

戲水地點需合法
要有救生設備與人員



要小心

進入陌生水域
戲水游泳格外小心



要注意

注意氣象報告
現場氣候不佳不戲水



要暖身

下水前先暖身
千萬別穿牛仔褲



要冷靜

加強游泳漂浮技巧
不幸落水保持冷靜放鬆