

# 新竹市消防局執行防溺水宣導相關資訊文彙整表

## 防溺水資訊網站

<http://www.sports.url.tw/>。

<https://www.nfa.gov.tw/cht/index.php?code=list&ids=56>。

[https://www.youtube.com/watch?v=6EjYhbA\\_osQ](https://www.youtube.com/watch?v=6EjYhbA_osQ)。

<https://www.youtube.com/watch?v=9pSAGjIzgbC>

<https://www.youtube.com/watch?v=bX5MrMznKUE&t=10s>

<https://www.youtube.com/watch?v=IUcQdjZjE1o>

## 防溺水文宣

**救溺五步**

利用大型浮具划過去  
(船、救生圈、浮木、救生浮標等)

拋送漂浮物  
(球、繩、瓶等)

利用延伸物  
(竹竿、樹枝等)

大聲呼救

呼叫119、118  
110、112

**玩水時，一五一十**

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。

內政部消防署

廣告

# 水域安全防護網

## 多二分準備 少三分危險

### 穿戴救生衣

從事水上活動應確實穿戴救生衣、釘鞋與安全帽；隨時掌握海嘯風浪狀況，以免發生事故。



### 選擇救生員

選擇有救生人員值勤的水域從事水上活動，並聽從救生人員指導。

### 評估天氣

如遇颱風、大雨特報等情形，切勿冒險從事水上活動。



### 避開危險區域

設有「禁止戲水(游泳)」或「水深危險」等禁制標誌的區域，禁止戲水。

危險水域  
禁止游泳  
No swimming



若發現水域有人溺水，應大聲呼叫請求支援，並打119向消防單位求援，切勿自行貿然下水施救。



# 樂游 You & Me

## 10招玩不溺



### 生命無價!

教育部體育署再次呼籲，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全!

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，  
不可穿著牛仔褲戲水



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

30分!

不要長時間浸泡  
在水中，小心失溫



9

注意氣象報告，  
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

