

落實防溺宣導 體育處籲留意水域安全

學生大代誌

【本報訊】酷熱炎夏，暑假的腳步漸近，學生從事水域活動的頻率也大幅增加。體育事務處提醒同學務必具備水域安全知識並熟悉防範措施，以預防溺水事件發生。

臺灣全島地質地形，具豐富的地理景觀，驚艷海岸美景卻潛藏諸多海域陷阱。體育教學與活動組組長黃谷臣表示，同學在參與開放水域活動時，應特別注意地形或天候所產生的危險因素，包括溪河流潛藏著深潭、漩渦、溫差大等特性。而在海域從事戲水、衝浪、浮潛等活動則要小心離岸流，萬一發現身處離岸流被帶離岸邊時，應順海流45度方向脫離，以免因抵抗海流而浪費體力。在進行水域活動時，應牢記教育部體育署所研擬的「防溺10招、救溺5步」，就能有效避免憾事發生。

防溺10招包括：注意氣象預報，天候不佳就應改變目的地。選擇合法戲水地點，現場須有救生設備與人員，下水前先暖身，不可穿著牛仔褲戲水，並衡量自身狀況，如感到疲累就不應下水。而防溺5步「叫、叫、伸、拋、划」：立即大聲呼救（叫），打電話報警（叫），利用竹竿、木條、衣物等延伸物（伸），拋送球、繩等漂浮物（拋），利用船、浮木、救生圈、保麗龍等大型浮具划過去等方式（划），間接進行搭救。

「戲水安全不可少，生命安全才可保。」體育處呼籲學生多一份細心、多一點叮嚀，水域活動皆以安全為第一優先考量。若不慎遇到狀況，立即撥打防溺緊急連繫電話：報案專線110、海巡服務專線118、行動電話急難救助專線112、救災防護報案專線119。大家一同保護自己，愛護別人，共同守護生命安全。

2022/10/05

體育處呼籲學生進行水域活動時，以安全為第一優先考量。（圖／體育事務處提供）



淡江時報社

救溺5步應援團

青鯊同學：大門口威風凜凜 大老哥認真

海豚同學：超萌超可愛 游泳健將

叫

伸

拋

划

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，絕對得滿！

防溺10招 自己的安全自己顧

1. 游泳前，先做暖身運動。
2. 游泳時，不要逞強，量力而行。
3. 游泳時，不要嬉戲，以免發生意外。
4. 游泳時，不要單獨行動，要有同伴陪同。
5. 游泳時，不要靠近水邊，以免發生意外。
6. 游泳時，不要喝酒，以免發生意外。
7. 游泳時，不要吸菸，以免發生意外。
8. 游泳時，不要吃東西，以免發生意外。
9. 游泳時，不要穿拖鞋，以免發生意外。
10. 游泳時，不要穿高跟鞋，以免發生意外。

水中自救4招

1. 拍打水面
2. 運用漂浮物
3. 水母漂
4. 仰漂

教育部體育署

淡江時報社

體育處提醒學生應謹記教育部體育署所研擬的「防溺10招、救溺5步」。(圖/體育事務處提供)