

水上活動安全守則

壹、水上活動防溺守則

- 1、場地選擇，應在開放浴場或有救生人員值勤之水域活動。
- 2、不可在設有「禁止游泳」「水深危險」等禁止標誌區域內游泳。
- 3、過飢、過飽、有醉意或心情欠佳時，不應下水游泳；飯後游泳最好要隔1小時。
- 4、入水前應先做伸展暖身操，經淋浴後才能入水。
- 5、游泳時應穿游泳衣、褲，不可穿牛仔褲入水。
- 6、游泳時最好兩人一組，採伙伴制，彼此相照應。若是團體活動，入水前先清點人數，登岸亦同，在岸上應留一、二人作警戒，以策安全。
- 7、從事水上活動，除游泳外，均應穿著救生衣，以策安全。
- 8、若使用面鏡、呼吸管、蛙鞋浮潛，要經專人指導後才能使用。若要作水肺潛水，必須經過潛水訓練並取得執照，並應兩人以上同行及在潛水區域豎起潛水旗幟，以策安全。
- 9、磯釣時應穿救生衣、釘鞋及戴安全帽，並確實掌握漲退潮的時間，對於忽然來襲的瘋狗浪應特別注意，若見到海裡忽然有大浪接近，應立即逃避，以免造成傷害。
- 10、若看到上游山區烏雲密佈或聽到上游傳來隆隆聲響越來越大或看到溪水變色，水面忽然上昇，這是山洪爆發前兆，應立即離水前往高處逃。
- 11、若遇溪水暴漲，被困岩石上或在沙洲中，應保持冷靜，等待救援。
- 12、若不幸被溪水沖走時，身體仰姿保持腳在前頭在後，以免頭被撞傷；看到前方水面有高浪，即表示水底有巨石，應設法避開，以免撞傷，如遇轉彎處，應游向內彎緩流處，即可順勢上岸。
- 13、遇有人溺水時，應大聲喊叫，或打119向消防隊請求協助；未學過水上救生，不可冒然下水施救，以免造成溺水事件。
- 14、溺者若離岸不遠，則可用岸上一切自然之物如竹竿、木條等，從岸上施救，這是最安全的方法。
- 15、當發現溺者，對其拋擲救生圈、救生繩袋、繩子及一切可浮物品，均可使溺水者獲救。
- 16、若發現溺者在水深及胸以下且離岸不遠時，則可由3~5人用手拉手的人鏈方式施救。

貳、水中自救與求生安全守則

- 1、水中自救及求生之基本原則為：
 - 保持體力，以最少體力，而在水中維持最長時間，並利用身上或身旁任何可增加浮力的物體，使身體浮在水上，以待救援。
 - 為達此要求，必須緩和呼吸頻率，放鬆肌肉，並減慢動作。
- 2、如何延長待救時間（水母漂）：
 - 深吸氣之後，臉向下埋入水中，雙足與雙手向下自然伸直，與水面略成垂直，作如水母狀之漂浮。當換氣時，雙手向下壓水，雙足前後夾水，利用反作用力抬頭，瞬間吸氣，繼續成漂浮狀態；如此在水中便可以持續很長的時間。練習水母漂浮時，身體應盡量放鬆，使身體表面積與水之接觸面加大，以增加浮力；同時，應將雙眼張開，以消除恐懼。另外，頭在水中時，應自然緩慢吐氣，不可故意憋氣，以節省體力。



臺北市政府消防局關心您



廣告