

救溺5步應援團

青蛙同學

大嗓門呱呱叫
大家都聽見

叫



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！

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



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



不要單獨，一起玩才好玩

5



下水前先暖身、不穿牛仔褲

6



噁噁！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



教育部體育署

廣告

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



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

