



溺水時千萬記得放輕鬆
河川溺水切記保命3字訣
浮著等

不會游泳也要學會的 水中自救

拍打水面

雙手水平舉起向下平拍水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。



水母漂

深吸一口氣，臉向下埋入水中，手與腳向下自然伸直，並將身體放鬆。



運用漂浮物

運用現場可得的漂浮物，或是脫下身上的衣物，從頭後向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具。



仰漂

全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，換氣時用口快吐快吸。



救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保

- ✓ 選擇合法地點
- ✓ 應有家長陪同
- ✓ 留意天氣變化
- ✓ 避免危險行為
- ✓ 學會水中自救
- ✓ 不穿吸水衣褲



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

(球、繩、瓶)



利用大型浮具划過去

(船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等)

緊急連絡電話

- 119 救災防護報案專線
- 118 海巡服務專線
- 110 報案專線
- 112 行動電話急難救助專線