



學會防溺十招 夏日戲水更安全！

自救五要 戲水趣

1. 要合法



玩水地點要有救生設備和救生員。

2. 要暖身



不可穿牛仔褲戲水。

3. 要注意



注意午後雷陣雨，天氣不好不下水。

4. 要冷靜



落水時要保持冷靜放鬆漂浮。

5. 要小心



注意湖泊溪流地形落差。

防溺五不 玩不溺

1. 不長時



長時間浸泡水中會失溫。

2. 不疲累



身體疲累不玩水。

3. 不跳水



不做危險的姿勢或行為。

4. 不落單



要隨時結伴同行互相照顧。

5. 不嬉鬧



不可以在水中嬉鬧或惡作劇。



教育部體育署



彰化縣政府



彰化縣水上救生協會