

### 班會主題水域安全



隨著天氣逐漸炎熱，民眾前往溪流、海邊等水域嬉戲玩水之機會大增，然而，就在「不小心」、「忽視警告禁制標語」及「缺乏正確之戲水觀念」…等情況下，使得溺水意外事件頻傳。

體育署在連假前夕，也呼籲民眾應注意「防溺水 10 招、救溺 5 步」，只要將以下預防溺水、自救及救人的作法訣銘記在心，就能有效避免許多憾事發生。

防溺水的 10 大招式包括：

- 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，不可穿著牛仔褲下水。
- 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，現場氣候不佳不要戲水。
- 10、加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

救溺五步：叫叫伸拋划、救溺先自保

- 1、叫：大聲呼救。

## 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。

#### 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。

#### 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。

#### 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。

教育部體育署 關心您

- 2、叫：呼叫 119、118、110、112。
- 3、伸：利用延伸物(竹竿、樹枝等)。
- 4、拋：拋送漂浮物(球、繩、瓶等)。
- 5、划：利用大型浮具划過去(船、救生圈、浮木、救生浮標等)。

水域活動雖存在一定的危險性，遠離危險的最佳方法並非一味地禁止玩水，相反地，應藉由教導正確防溺、救溺知識及親近水域、從事水上活動，培養自救、救人和解決問題的能力。意外發生時也要掌握冷靜不驚慌以及保留體力的原則，才能夠快快樂樂出門、平平安安回家。

宜蘭縣的危險水域介紹：

宜蘭南澳至蘇澳一帶歷年來屢次傳出遊客遭瘋狗浪捲走的意外，2018 年 9 月更曾發生過宜蘭短短 2 個多小時就有 7 人被捲入海的事件。宜蘭縣消防局特別標示 4 個危險海域，分別是：內埤海灘、北方澳鼻海域、烏石漁港北堤及消波塊旁 50 米、外澳以北礁岩海岸離岸 50 米內（蜜月灣除外）。



內埤海灘因底床坡度過陡及過去曾發生多次瘋狗浪事件，被列為危險海域；北方澳海流流速較快，烏石漁港北堤易有離岸流發生，外澳以北則是因為礁岩地形容容易發生撞擊意外，過去也有瘋狗浪發生記錄。

事實上，宜蘭多處高人氣海灘都是曾發生過溺水事件的水域，內埤海灘外，粉鳥林、南澳神秘沙灘等等皆是不建議從事水上活動的區域。

► 討論題綱：

1. 防溺十招有哪些？
2. 救溺五步有哪些？。
3. 如果真的遇到溺水事件，你該如何處理？
4. CPR 跟 AED 你是否知道如何進行以及使用設備呢？
5. 是否有在宜蘭縣內的危險水域戲水過呢？這些地點有甚麼不易發現的危險區域呢？