夏日戲水安全宣導

**救溺五步：叫叫伸拋划、救溺先自保**

**１、叫：大聲呼救。**

**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)。**

**(二)防溺十招：**

**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。**