

# 水上活動安全注意事項

(資料來源：內政部消防署全球資訊網)

一、有關水域活動地點與時機之選定，可參考「挑三、檢四」口訣：

(一) 「挑三」：

1. 「挑」選設有救生人員值勤的水域，勿於「禁止戲水(游泳)」或「水深危險」等標誌的區域戲水。
2. 「挑」選天氣狀況良好之時段，如天候不佳甚至打雷下雨、颱風前後，不可下水。
3. 「挑」出暗藏惡流處所並遠離之，如低頂水壩、攔砂壩等處常可發現翻滾流，可將人員或物體吸住翻滾，造成受困與傷亡。

(二) 「檢四」：

1. 「檢」視自身健康狀況，下水前應充分暖身。
2. 「檢」查有無穿著游泳衣、或救生衣等服裝，千萬不可穿著牛仔褲入水。
3. 「檢」查附近是否有無救生繩、圈或具有浮力之物品，萬一溺水事故發生，可作為實施岸上救援之用。
4. 隨時「檢」視環境狀況，注意漲退潮時間或山洪爆發前兆(如上游傳來隆隆聲、溪水變色或水面忽然上昇等現象)，遠離危險處所。

二、另為避免溺水事件之發生，除可以照前述「挑三、檢四」

口訣外，亦可參照教育部提供「救溺五步、防溺十招」口訣：

(一) 救溺五步：「叫」、「叫」、「伸」、「拋」、「划」

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。

**法務部矯正署臺南監獄政風室提醒您**