花蓮縣花蓮市明義國小－水域安全宣導通知單

為**避免溺水事件**一再發生，除了學校老師們積極宣導水域安全相關知識外，希望家長可以協助孩子複習**「救溺五步、防溺十招」**，以期孩子更熟稔，能在緊急情況下發揮作用，在此謝謝家長的配合！

本縣容易發生溺水事件之水域多在**海邊**或**溪邊**，請學生及家長慎選親水活動之地點，務必選擇有**救生人員**及**設備之合法**及**安全場域**。

（一）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（海巡）、 110 、 112（緊急救難）。

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。

教育部體育署「**決定命運 4 招**」、「**新版防溺 10 招**」、「**自救救人－溪河流篇**」等水域安全宣導短片，請家長拿出手機掃一下的 QR-code 點進去觀看，更能了解水域安全的重要性。

最後敬祝各位家長平安喜樂、連假順心愉快。

花蓮縣花蓮市明義國小學務處關心您

中華民國 110 年 03 月 31 日