

# 夏日消暑 戲水域 五步 十招別忘記

## 救溺五步

叫叫伸拋划 救溺先自保

叫



大聲呼救

叫



呼叫

119、118、110、112

伸



利用延伸物

竹竿、樹枝等

拋



拋送漂浮物

球、繩、瓶等

划



利用大型浮具

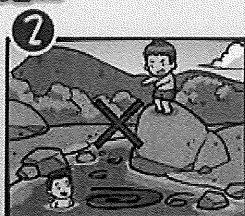
划過去

船、浮木、救生圈、  
救生浮標、保麗龍等

## 防溺水十招



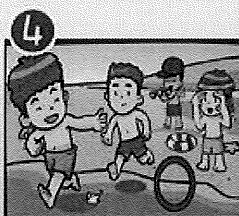
戲水地點需合法，  
要有救生設備與人員



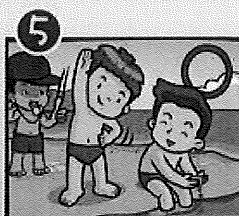
避免做出危險行為，  
不要跳水



湖泊溪流落差變化大，  
戲水游泳格外小心



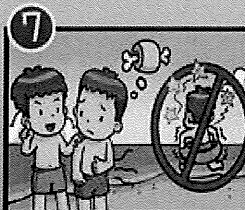
不要落單，隨時注意  
同伴狀況位置



下水前先暖身，不可  
穿著牛仔褲下水



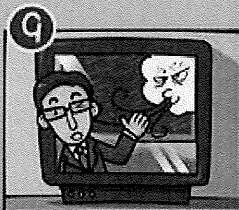
不可在水中嬉鬧惡  
作劇



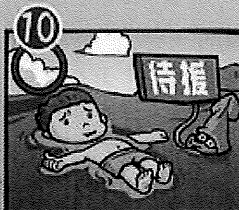
身體疲累狀況不佳，  
不要戲水游泳



不要長時間浸泡在  
水中，小心失溫



注意氣象報告，現場  
氣候不佳不要戲水



加強游泳漂浮技巧，  
不幸落水保持冷靜放鬆

## 全國中、小學學生游泳與自救能力基本指標



第1級

(海馬)

游泳能力

→ 在水中拾物2次  
→ 蹬牆漂浮3公尺  
後站立

自救能力

→ 站立韻律呼吸20次  
→ 水母漂10秒



第3級

(海龜)

游泳能力

→ 游泳前進25公尺  
(換氣5次以上)

自救能力

→ 水母漂30秒，  
每10秒換氣1次  
→ 仰漂30秒



第2級

(水獺)

游泳能力

→ 打水前進10公尺  
→ 游泳前進15公尺  
(換氣3次以上)

自救能力

→ 浮具漂浮60秒  
→ 水母漂20秒(可換氣)  
→ 仰漂15秒



第4級

(海豚)

游泳能力

→ 仰、蛙、蝶、捷  
任選一式完成50  
公尺

自救能力

→ 立泳30秒  
→ 仰漂60秒



第5級

(旗魚)

游泳能力

→ 持續游泳100公  
尺

自救能力

→ 立泳60秒  
→ 仰漂120秒

小朋友～學會正確的泳技與救生觀念  
旱鴨子也能變海豚喔～



教育部 關心您

凡通過各級標準即可由學校核發檢測合格證明