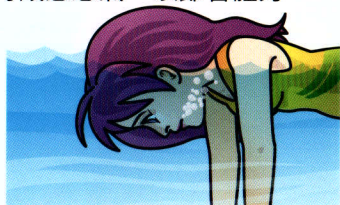
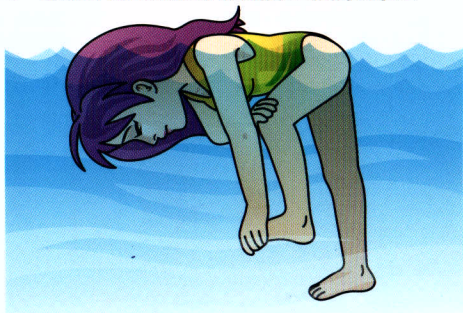


3.練習水母漂時，身體應盡量放鬆，使身體表面積與水之接觸面加大，以增加浮力；同時應將雙眼張開，以消除恐懼；此外，頭在水中時，應自然緩慢吐氣，不可故意憋氣，以節省體力。



- ③ 當小腿抽筋時，應先呈水母漂姿勢，再以一手握住腳趾，另一手頂住膝關節，用力拉腳指，使位於小腿後側之腓腸肌盡量伸直，然後用力揉捏其肌腹至復原為止。



Notice

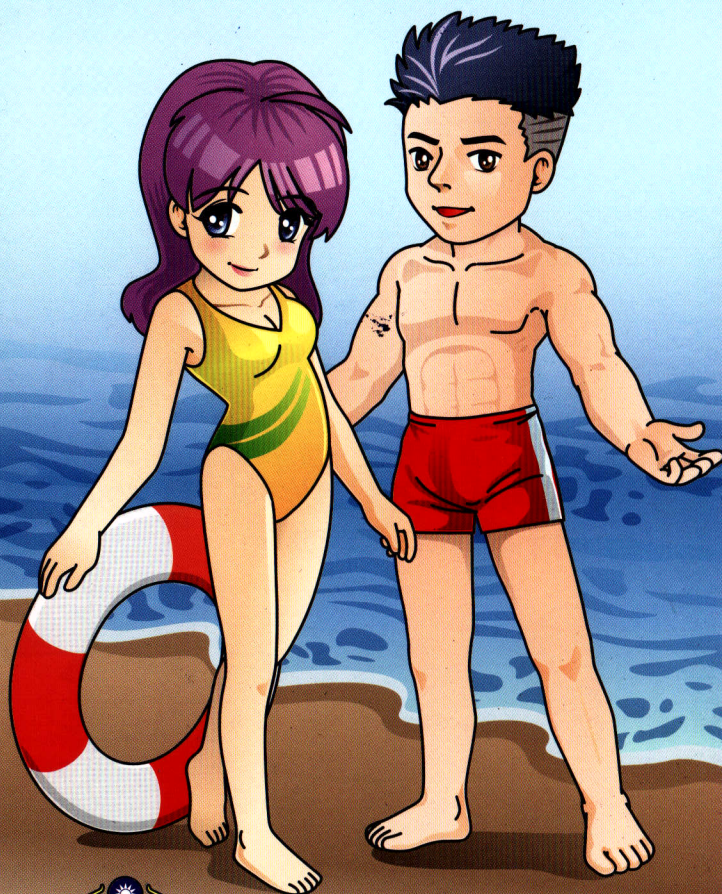


內政部消防署呼籲全國民眾應於下水前多一份準備，做好水域確認及安全防护等相關工作，才能盡情享受各項水域活動！

快快樂樂的戲水 平平安安的回家

水上活動安全注意事項

台灣地區每年都有上百人因溺水而死亡，其中又以夏秋兩季為事故高峰期，因此，從事水上活動時應格外小心，並確實遵循安全守則。



內政部消防署 印製

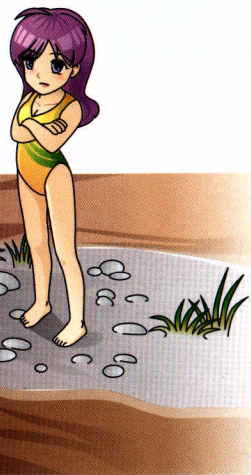
NATIONAL FIRE AGENCY, MINISTRY OF THE INTERIOR, R.O.C.
<http://www.nfa.gov.tw>

廣告

水中自救與安全守則

一、水中自救基本原則

- 1 遇到溪水暴漲而被困在岩石或沙洲上時，應保持冷靜等待救援。



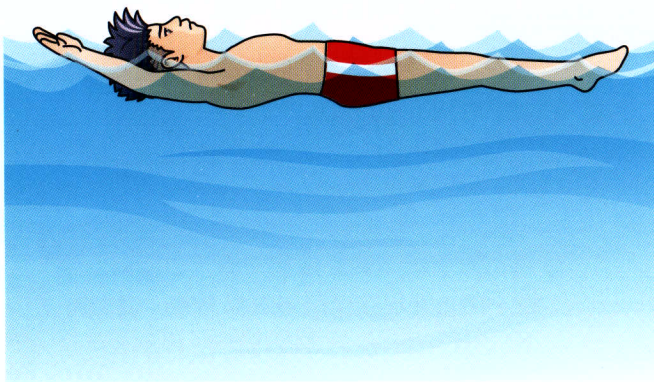
- 2 保持體力，以最少的體力，在水中維持最長的時間，利用身上或身旁任何可增加浮力的物體，使身體上浮，以待救援。
- 3 緩和呼吸頻率，放鬆肌肉，並減慢任何動作。



二、如何延長待救時間

1 仰漂

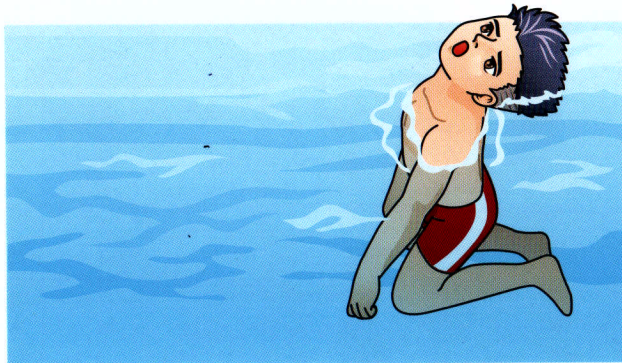
使用仰漂的動作，身體往後仰讓臉部的口、鼻部分浮出水面。其餘的身體部位要維持在水面下，以取得最大的浮力。



1. 仰漂基本姿勢

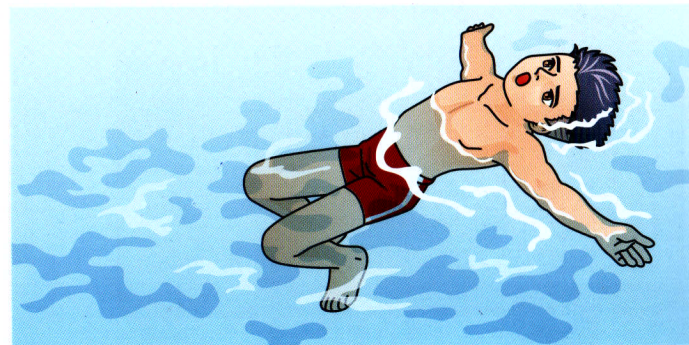
a. 垂直漂：

全身放鬆，手腳自然併攏，以立姿漂在水中，吸滿氣後頭部慢慢後仰使口鼻露出水面。



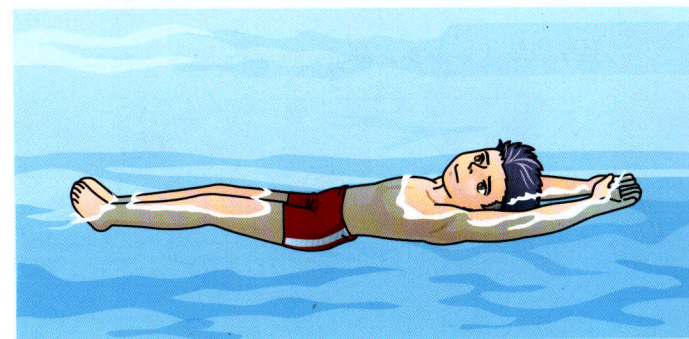
b. 大字漂：

全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，雙手向兩旁成大字狀，掌心向上。



c. 水平漂：

依大字漂之動作，再將雙手慢慢向頭上方併攏拇指互扣、挺胸，雙腳自然伸直靠攏。



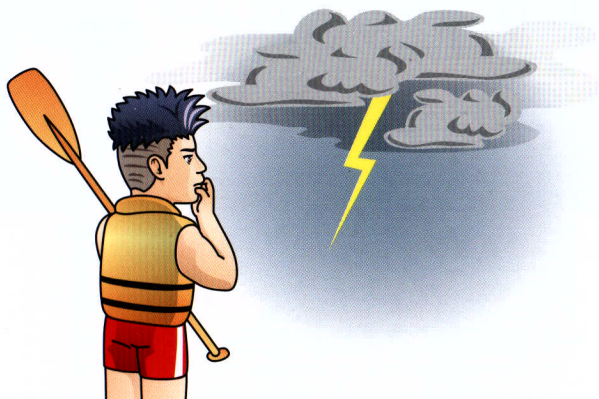
2. 仰漂換氣要領

- a. 以口做吐、吸氣動作。
- b. 換氣要在最短時間內完成快吐快吸。
- c. 每次換氣時要充份吐氣及吸氣。
- d. 每次換氣間嘴巴緊閉勿使空氣漏掉。

- ③ 活動前應瞭解自身健康狀況，如果身體不適、飢餓、過飽、醉意、心情欠佳或感覺水溫過低時，都不宜下水。

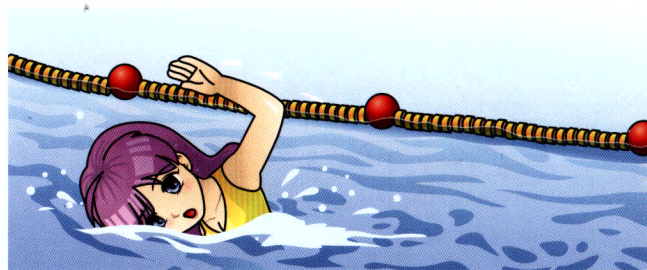


- ④ 活動前應留意天氣狀況，如天候不佳甚至打雷下雨時，便不可從事任何水上活動。

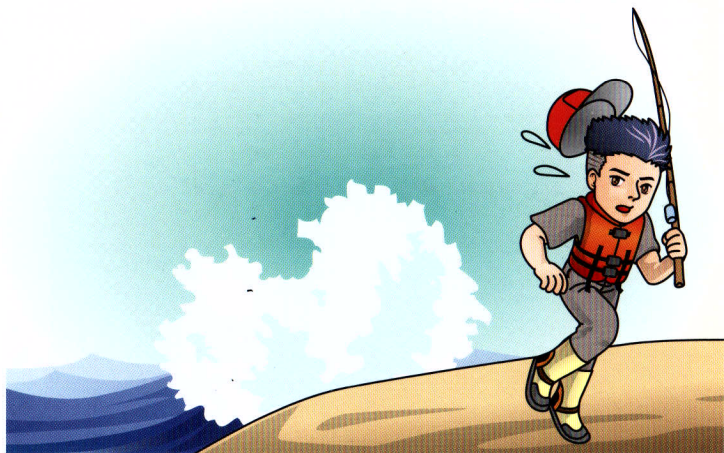


三、從事水上活動時，應注意事項

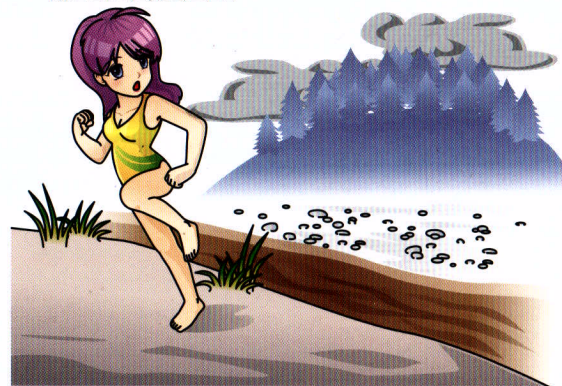
- ① 於海水浴場等海邊從事水上活動時，千萬不可超越警戒範圍，並應於從事活動前確實瞭解該地漲退潮時間。



- ② 磯釣時，應確實穿戴救生衣、釘鞋與安全帽，隨時掌握海邊風浪等級及漲、退潮時間；另外如果見到海上忽然有大浪接近，亦應立即迴避。

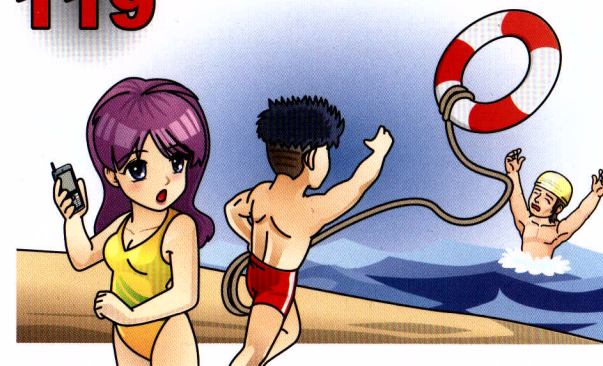


- ③ 於溪河中戲水時，若發現山區烏雲密布、上游傳來隆隆聲、溪水變色或水面忽然上昇等現象，係屬山洪爆發前兆，應立即撤離並往高處逃生。



- ④ 如果發現有人溺水，請遵循下列原則：
- a.切勿自行冒然下水施救。
 - b.大聲呼叫請求支援。
 - c.打118或119向海巡或消防單位求援。
 - d.察看是否有救生繩、圈或具有浮力之物品，於岸上實施救援。

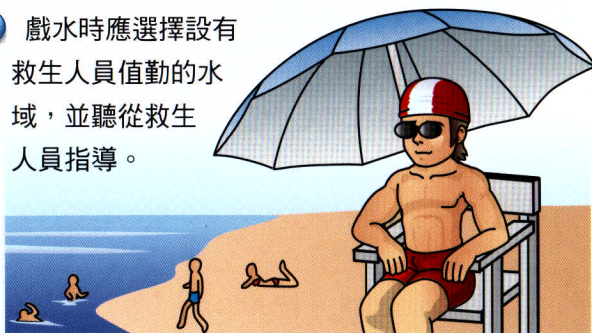
119



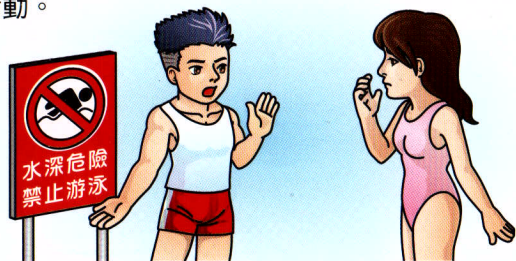
水上活動安全守則

一、慎選水上活動地點

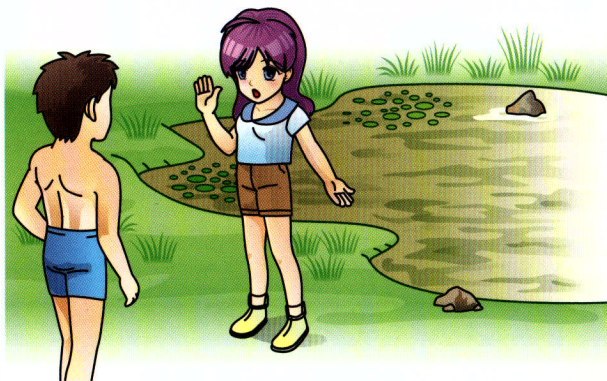
- 1 戲水時應選擇設有救生人員值勤的水域，並聽從救生人員指導。



- 2 在設有「禁止戲水（游泳）」或「水深危險」等標誌的區域，切勿戲水或從事任何水上活動。



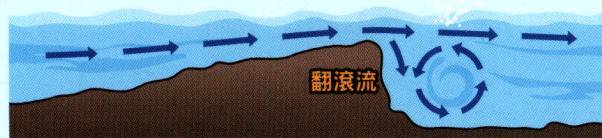
- 3 不在深潭、野塘、水埤等場所戲水，以避免戲水時因水質不佳、深度不明、水底雜物多而受傷，或陷入泥沼而喪命。



- 4 許多溪流水面看來平穩，水底下卻暗藏惡流，一旦被捲入，就無法抽身；以下為常見危險水流之樣態：

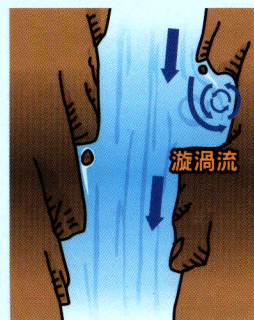
翻滾流

水流遇瞬間落差之地形時（如：低水壩、攔砂壩等），會形成翻滾現象，將人員或物體吸住翻滾，造成受困與傷亡；一般來說，較淺之溪流容易察覺翻滾流現象，較深之溪流則難以辨識。



漩渦流

當水流繞著岸邊轉彎處，或遇到障礙物時即會形成漩渦，讓人員或物體捲入其中，十分危險。



白色水域

水流與障礙物碰撞後，產生大量白色氣泡與浪花之水域，此處多不規則淺灘，人員易因河床之藻類及水流衝擊而滑倒受傷。



二、準備從事水上活動前，應注意事項

- 1 下水前應先做伸展暖身操，以避免下水後肌肉抽筋。



- 2 應穿著游泳衣、褲或救生衣等服裝，不可穿牛仔褲入水。

