



防溺宣導

橫山消防分隊

前言

- 根據統計台灣地區每年都有超過四百人因溺水而死亡，其中又以青少年學生（約七至二十五歲）因疏忽、不諳水性，前往危險水域從事水上活動而發生意外不幸事故，其中於每年夏、秋兩季溺水事故發生最為頻繁。

■ 一般注意事項

- 一般注意事項

- 基本救生

- 水中自救

一般注意事項

- 1.應瞭解自身狀況，過飢、過飽或有心臟病、高血壓、傳染病、羊癲癇、皮膚病、眼疾等，不宜游泳。
- 2.場地選擇，應在開放浴場或有救生人員值勤的水域活動。



- 3.不可在設有「禁止游泳」「水深危險」等禁止標誌區域內游泳。



- 4.入水前應先做伸展暖身操，經淋浴後才能入水。



- 5. 游泳時最好兩人一組，採伙伴制，彼此相照應。
- 6. 遇大雷雨或地震時(溪流)，應立即離水上岸。
- 7. 池邊嚴禁跳水，常因水淺，造成頸椎受傷而終生癱瘓。



- 8. 不要依賴充氣式浮具（如游泳圈、浮板、內胎等）來助泳，萬一洩氣，無所依靠，容易造成溺水。



- 9. 若看到上游山區烏雲密佈或聽到上游傳來隆隆聲響越來越大或看到溪水變色，水面忽然上昇，這是山洪爆發前兆，應立即離水前往高處逃。



- 10. 深潭、野塘、水埤等處，水質多不佳，深度不明，水底雜物多而屬泥沼地，若在該地區玩水，容易受傷或陷入泥沼無法自拔而喪命。



- 11. 許多溪流看起來平穩，水底下卻暗藏惡流，一但被捲入，就無法抽身
- 12. 不要在水質不清(黑綠色)或受污染的溪流中游泳。

- 13. 溪流水底多為滑溜卵石，在水中行走，應注意避免滑倒。
- 14. 游泳時應穿游泳衣、褲，不可穿牛仔褲入水。
- 15. 若發現有人溺水時，應大聲呼叫「有人溺水」，請求支援。若未學過水上救生技術，不可冒然下水救人，同時，**請人打119**向消防隊求援或察看周圍是否有**救生器材**如**救生繩袋**、**救生圈**、**竹竿**等或代替物作岸上施救。

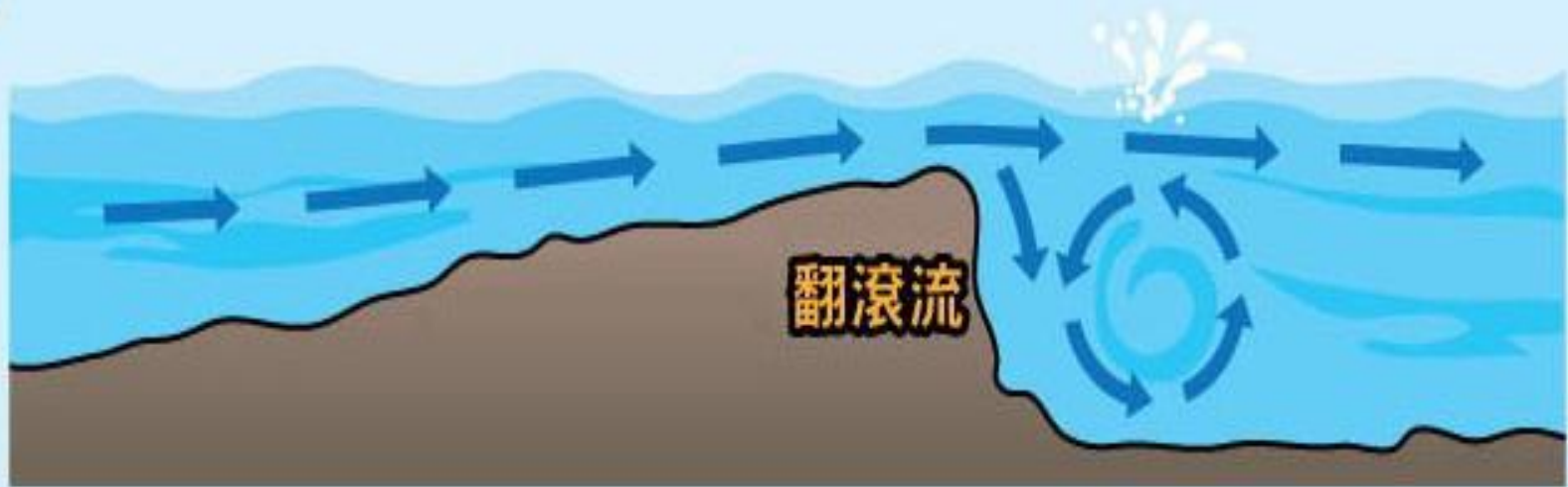
□ 以下為常見危險水流之樣態：

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。

翻

滾

流



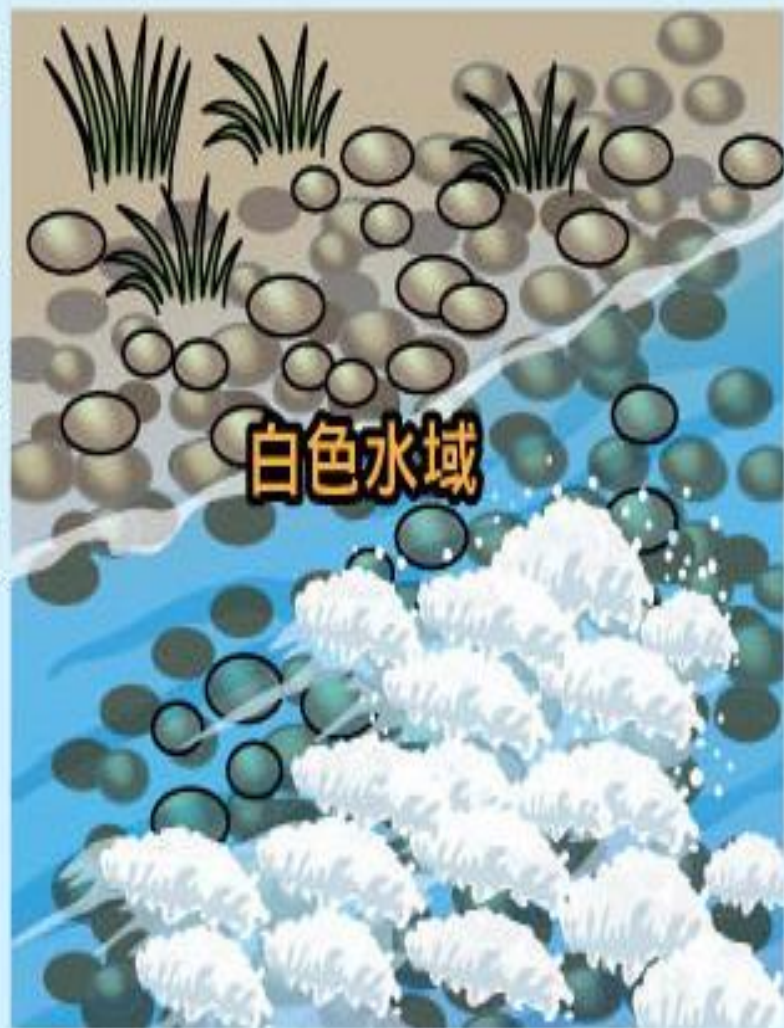
漩 渦 流

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沖擊而滑倒受傷。



■ 基本救生

- 徒手救援

- 藉物救援

- 拋擲救援

- 涉水救援

■ 徒手救援

□ 手援

□ 腳援

■ 藉物救援

□ 硬的延伸物

Ex: 竹竿、雨傘、人力接索



□ 軟的延伸物 ex. 繩索



■ 拋擲救援

- 任何漂物均可，拋給溺者先自救，再設法救援
- ex. 救生圈、木板、內胎



■ 涉水救援

■ 水中自救

- 水中自救之基本原則為『保持體力；以最少體力・而在水中維持最長時間』

■ 水母漂

■ 抽筋自解

- 抽筋又稱痙攣。當肌肉受到神經組織的刺激致引起肌肉收縮或血管受到刺激而逐漸關閉，使血液循環不良，造成抽筋的現象。

■ 案例

- 隔離水道(動新聞)
- 日月潭