水域安全觀念

一、隨著天氣日漸炎熱，學生從事水域活動的頻率漸增，不定時均有學生不幸發生溺水死亡事件，究其原因多為「未選擇安全水域戲水」及「自恃會游泳而從事跳水或嬉鬧不經意推同伴下水等危險行為」。為避免溺水事件一再發生，本校特將水域安全觀念納入學生手冊，多一份留心，多一份保障。

二、高雄市海岸、港區、海堤危險水域一覽表

編號	海灘（岸）區域
1	旗津海岸公園海岸(旗津海水浴場外海域)
2	旗津單車踩風大道海岸
3	西子灣海水浴場外海域 (國立中山大學校區附近海岸)
4	鼓山區柴山海岸
5	小港區南星計畫區及港區海岸
6	林園區中門海堤海岸
7	林園區港埔、港嘴海堤海岸
8	林園西溪、中芸海堤海岸
9	林園區中芸漁港內海灘海岸
10	林園區東西汕海堤海岸
11	林園區汕尾漁港區海岸
12	林園區高屏溪出海口海岸

13	茄萣區海岸復育防風生態公園(茄萣海堤海岸)
14	茄萣濱海公園海岸(崎漏海堤海岸)
15	茄萣興達港區海岸
16	永安區新港海堤(北段)海岸
17	永安區永新港區海岸
18	彌陀區彌陀海堤、漯底海堤海岸
19	彌陀區南寮海堤海岸
20	梓官區赤崁、蚵子寮海堤海岸
21	梓官區蚵子寮漁港
22	梓官區通港路信蚵里海灘
23	楠梓區後勁溪出海口海灘
24	高雄港區
25	左營軍港

三、請家長與學生應特別注意各項校外活動之安全性，參與運動時應注意：

1、尋求安全的運動環境。
2、足夠的熱身活動。
3、避免運動傷害意外發生。
4、注意身體水分補充。
5、運動後維持身體保暖。
6、切勿過於激烈或超過身體負荷之運動。

四、參加水域運動時尤須注意：

1、游泳應在合格標準游泳池，並有救生員在場。
2、從事水域活動務必穿著救生衣。
3、聽從指導人員指示。
4、切勿擅自脫離團隊。
5、水域活動中，請勿跳水、嬉戲、玩鬧。

五、水域安全宣導資料

1.學生游泳能力 **121** 網站 (http://www.sports.url.tw)，包含溺水事件發生率較高之水域、相關單位公布的防溺須知、水域活動安全常識等資訊。

2.內政部消防署防災知識網→登山戲水篇→水上活動安全注意事項
(http://210.69.173.1/nfa_k/Show.aspx?MID=375&UID=376&PID=372)

3.行政院災害防救委員會防救災數位學習網→水上活動注意事項(http://elearning.ndppc.nat.gov.tw/elearning/)

4.交通部觀光局→行政資訊網→行政資訊系統→觀光資源→水域遊憩活動→相關公告
（http://admin.taiwan.net.tw/public/public.aspx?no=196）

六、為了讓學生方便記誦，教育部提出「救溺五步、防溺十招」，請務必加強利用各種管道向學生說明宣導（檔案可至「學生游泳能力 121 網站」下載，網址：http://www.sports.url.tw/）。

七、救溺五步　叫叫伸拋划．救溺先自保

1.叫：大聲呼救
2.叫：呼叫 119.118.110.112
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)

八、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

九、游泳池戲水安全注意事項

1、游泳池邊不可奔跑或追逐，以免滑倒受傷。
2、游泳池邊不可任意推人下水，以免撞到他人或撞到池邊受傷。
3、游泳池邊嚴禁跳水，常因水淺，造成頸椎受傷而終生癱瘓。
4、戲水時，不可將他人壓入水中不放，以免因嗆水而窒息。
5、潛水時，應依自身能力為限，以免發生意外。
6、水中活動時，已感有寒意或將有抽筋現象時，應立即登岸休息。
7、游泳前進時，應張開眼睛，跟前者並應保持安全距離，以免被踢到而受傷。
8、若在水中發現自己體力不支，無法游回池邊時，應立即舉手求救，或大聲喊叫「救命」等待救援。

十、海灘戲水安全注意事項：

1、應在設有救生人員值勤的海域游泳，並聽從指導及勿超越警戒線；對已設有「禁止游泳」或「水深危險」等禁止標誌之區域更應避免接近。
2、海邊戲水，不要依賴充氣式浮具(如游泳圈、浮床等)來助泳，萬一洩氣，無所依靠，容易造成溺水。
3、海中游泳，基於海水是處於流動狀態，有海流、波浪，與游泳池不同，故需加倍的耐力及體力才能達到同等距離，所以不可高估自己的游泳能力，才不會造成不幸。
4、嚴禁兒童單獨戲水，以免發生意外。

5、不可在航道、港區、急流區、礁岩區及碼頭邊游泳。
6、颱風來襲前後 2 天，由於海面風浪仍大，當海水浴場關閉或太陽下山後（夜間），不可強行進入游泳。
7、處在浪區中，當大浪來襲時，不可正面去頂撞，應潛入水中避浪或借用浪的推力，以捷泳高速前進沖回岸邊。
8、在海中，若有皮膚受傷出血情況，應立即上岸，因為鯊魚對於血腥味特別敏感，可能會遭到攻擊。若受到水母、海蛇等侵襲，應立即登岸治療。
9、在海面遠方忽然傳來隆隆不停的聲響，且聲音越來越大，可能是海嘯即將來襲，所有人（包括水裡及岸上）應立即往高處逃生。
10、若被海流捲到外海，應向岸上發出求救信號，保持體力及體溫，並察看周圍是否有可助浮的漂流物加以利用，等待救援。
11、若在太平洋沿岸有地震發生時，要特別注意氣象報告，收聽是否有海嘯的消息，最好近期內不要到海邊游泳。

十一、河川、溪流、湖泊戲水安全注意事項
1、不可在已設有「禁止游泳」或「水深危險」等禁止標誌之區域戲水、游泳及從事任何水上活動。
2、溪流水域深淺不一，水溫差別甚大，在坡度大的地區，常暗藏急流及漩流，應特別注意安全。
3、水底多為滑溜卵石，在水中行走，應注意免得滑倒。
4、不要在水質不清或受污染的溪流中游泳；因為深潭、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，十分容易受傷或陷入泥沼無法自拔而喪命。
5、在水庫下游從事水上活動時，要特別注意水庫洩洪資訊及時間，以免被困在沙洲或被水沖走。
6、遇到大雷雨或地震發生時，應立即離水上岸，往安全處所逃避。

7、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，應立即撤離前往高處逃生。

8、若遇溪水暴漲，被困岩石上或在沙洲中，應保持冷靜，等待救援，或尋找一些可助浮且耐沖擊的東西，萬一被水沖走時，可將物品置於身體下方，以免身體直接被撞傷。

9、若不幸被溪水沖走時，身體應採取仰姿保持腳在前、頭在後，以免頭被撞傷；看到前方水面有高浪，即表示水底有巨石，應設法避開，以免撞傷，如遇轉彎處，應游向內彎緩流處，即可順勢上岸。

十二、溺水原因及處理

（一）原因

1.嗆水而引起的慌亂，影響泳姿，造成溺水。

2.不諳游泳而誤入深水區，造成嗆水後溺水。

3.游泳過量，逞強好勝，體力不支，造成嗆水後溺水。

4.突然在水中引起生理變化，如抽筋等，造成嗆水後溺水。

（二）處理

1.首先要鎮定，利用漂浮物或衣物做浮具，支持身體在水中漂浮，明示求援。

2.無浮具時，利用水母漂、仰漂支撐身體，等 候救助，若靠近岸邊，利用漂浮前進，自行划動返回岸邊。

3.不善游泳者，如落在水中，不要緊張，身體可自然漂浮，吸氣悶在胸中，雙手划向岸邊。

4.身體平臥或仰臥水面，大聲呼救，如他人看見，可以設法救助。

十三、抽筋處理

1.小腿抽筋：在岸上時，患者可躺下或坐著，將腿伸直，用手揉捏腓腸肌，或握住足趾用力向後拗拉，使踝關節屈曲，同時伸展膝關節，直到肌肉恢復原狀即可。

2.大腿抽筋：若抽筋部位在大腿前面之肌肉，則可屈膝用手抓住足背部，盡量往後拉向臀部，使該部肌肉拉長。

若抽筋部位在大腿後面之肌肉，則可屈腰收腹，伸直膝關節，舉腿一手緊握踝關節，盡量向上拉，並揉捏該部。

十四、水中自救方法

1.踩水：以腰為軸，下肢動作為主，頭出水面.(雙腳若以蛙式蹬夾腿動作者稱蛙式踩水；用剪刀式踩水即可)

2.水母漂：其方法為吸氣，身體放鬆，讓其自然漂流(雙手下垂、為雙手報膝使背部露出水面如龜狀)

3.仰漂：深吸一口氣，頭往後仰；雙手兩邊成大字形，掌心向上，加重背部重力較易浮起。

4.水中浮具製作：當你著衣掉入水中，又離岸很遠，必須游一段距離才上岸時，則應把衣服脫掉，以便游泳；脫衣時，先吸一口氣作水母狀，用雙手解開鞋帶，脫去鞋子;再脫長褲，最後脫上衣，衣服脫掉可用於製作浮具。