

# 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。



### 翻滾流

- 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：

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。



- 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，如天氣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

