

## 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

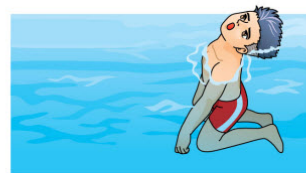
使用仰漂的動作，身體往後仰讓臉部的口、鼻部分浮出水面。其餘的身體部位要維持在水面下，以取得最大的浮力。



#### 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。



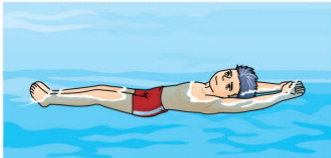
#### b. 大字漂：

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。

#### 2. 水母漂

1. 深吸一口氣後，將臉向下埋入水中，雙足與雙手向下自然伸直，與水面略成垂直，並將身體放鬆，作如水母狀之漂浮。



2. 需換氣時，雙手向下壓水，雙足前後夾水，利用反作用力抬頭，瞬間吸氣，繼續呈漂浮狀態；如此在水中便可以持續很長的時間。



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民應於下水前多一份準備，做好水域確認及安全防護等相關工作，才能盡情享受各項水域活動！



快樂樂樂的戲水 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