

防溺水10招



1 戲水地點須合法，
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。

桃園縣政府教育局

防溺10招

- 1 戲水地點須合法，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。

桃園縣政府教育局