



水域安全守則

龍山國中 體育組

守則一：在合法並有救生設備與人員的水域戲水活動。

守則二：跳水與戲水游泳不同，需專人指導與適合場地。無論何處均不要跳水。

守則三：海面出現大量白色泡沫破碎浪時，表示水流強大，趕快遠離。

守則四：不要在泳區警戒線外及有危險警告標誌水域戲水。

守則五：溪底狀態不明，容易滑倒或受傷，不要涉水。

守則六：湖泊岸邊湖底落差大，上下層水溫溫差大，不要游泳。

守則七：戲水應結伴，請隨時注意同伴的狀況位置。

守則八：戲水前要先做好暖身運動，並漸進適應水溫。

守則九：搭乘小船，不要隨便站立或走動。

守則十：搭船時，應按規定穿著救生衣。

守則十一：不要窺視或觸摸水中的大小洞穴。

守則十二：不可在游泳池邊奔跑、嬉鬧。

守則十三：不可在水中嬉鬧、惡作劇。

守則十四：身體疲累、精神不佳、飽食、空腹時，不要戲水游泳。

守則十五：不要長時間浸泡在水中，小心失溫。

守則十六：感覺身體不適或疲累時，應馬上離水上岸。

守則十七：注意氣象報告，天氣不好，不要戲水或接近水域。

守則十八：山洪來時，溪水流變急、水位上升、渾濁；大量樹枝、垃圾漂下，應立即往岸邊高處移動。

守則十九：水上救生需專業技術，發現有人溺水，應先撥 119 呼救，尋找救援器材，不可貿然下水。

守則二十：平時應加強水中漂浮技巧，不幸落水時，需冷靜、放鬆，保持漂浮、待援。

守則二十一：不幸在溪流落水時，應盡量使腳朝水流下游方向，呈仰姿，並設法靠岸或抓固定物。

