

預防溺水及自救或救人一覽表

要項 編號	預防溺水 (防溺十招)	自救	救人 (救溺五步)
1.	戲水地點需合法，要有救生設備與人員。	鎮定不慌張	叫 -大聲呼救。
2.	避免做出危險行為，不要跳水。	求救 -用雙手水平舉起往下拍擊水面，並採用水平方向踢水	叫 -呼叫 119、118、110 呼叫電話。
3.	湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。	維持上浮，並且保護身體重要部位- 1. 踩水、水母漂、仰漂 2. 運用水中漂浮物或製作水中浮具漂浮	伸 -利用延伸物（竹竿、樹枝等救援）。
4.	不要落單，隨時注意同伴狀況位置。		拋 -拋送球、繩、平等飄浮物。
5.	下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。		划 -利用大型浮具划過去（如船、浮木等）。
6.	不可在水中嬉鬧惡作劇。	若無間接物且已受到身旁溺水者拉扯入水時- 1. 應儘速移至溺水者之背後，拖住溺水者的頭頸與上背使成直線，維持臉朝上露出水面。 2. 盡量不動，並大聲呼救等待救援。	若無間接物且已受到身旁溺水者拉扯入水時- 1. 應儘速移至溺水者之背後，拖住溺水者的頭頸與上背使成直線，維持臉朝上露出水面。 2. 盡量不動，並大聲呼救等待救援。
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。		

註：簡易自救方法說明：

一、踩水：

- (一)又稱立泳，是最基本實用的自救方法。在水中溺水後第一個反應就是踩水，由於踩水可以得到休息，鎮靜下來。踩水時以腰為軸，以下肢動作為主；頭部出水面，雙手由胸前向兩側撥水，雙腳若以蛙式蹬夾腿動作者稱蛙式踩水。
- (二)會蛙泳的人，很容易學會蛙式踩水。在踩水各種方法中，以此法最實用。用剪腿式踩水亦可，踩水時，動作要協調一致，身體放鬆，如此才能自然省力。

二、水母漂：

- (一)人體比重與水相近，因此，只要吸點氣，身體很容易浮起來，水母漂就是利用此原理。其方法為吸氣後，身體放鬆，讓其自然漂浮。
- (二)水母漂姿勢有二：一為雙手下垂，二為雙手抱膝，使背部露出水面如龜狀，漂浮一段時間後，再抬頭吸氣，如此持續動作，可使身體得到休息。在水面上漂浮以待援。

三、仰漂：

- (一)仰漂也是利用人體比重與水相近之原理，吸氣後，身體後仰，使身體漂浮於水面。

(二)仰漂的方法：深吸一口氣後，頭後仰，雙手向兩邊成大字形，掌心向上；若還浮不起來，則雙手再慢慢向頭部交握，以加重背部重力，較易浮起。由於每個人身體構造不同，試做一種姿勢仰漂，如不成功則可改其它方式試試。仰漂依姿勢不同可分為大字漂、水平漂、仰漂、十字漂、垂直漂等。做一段時間後，利用瞬間換氣。

四、水中浮具製作：

- (一)穿著衣服不慎落入水中，若離岸很遠，必須游一段距離才能上岸時，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，可用於製成浮具。
- (二)以長褲之應用為例：將脫下之長褲、褲管紮緊，釦子扣好，雙手將褲管由頭後方向前拋擲以充氣，雙手抓住褲頭，將此充氣之長褲管各夾於腋下，如此，這條充滿空氣之長褲猶如救生圈，可用於救生。

五、一般注意事項：

- (一)發生溺水或落水事件時，最重要的就是不慌張，因為單是人體在肌肉舒張後便能使本身密度下降，而使身體自然上浮的機會增加；此外，若將上半身儘量壓低貼緊水面，便

可讓身體重心上移，而產生瞬間上浮的力量，如此一來也可使得獲救的機會增加。

(二)當在求救時，切記不要在空中猛搖手，而是應改用雙手水平舉起往下拍擊水面的方式，一來可以利用拍擊水面得到水面所給的反作用力，使身體瞬間上浮，不至於下沉太快，再者也可以利用拍擊的水花讓自己的目標及位置變得明顯，利於搜救者定位及發現。

(三)千萬不要胡亂往下踢水，因為這只會加速下沉，且相當耗費體力所以最好的方法是採用水平方向踢水，以此得到較大浮力。

(四)若水流太強時，則千萬別浪費體力與水流搏鬥，只要維持上浮，並且保護身體重要部位，如頭部...等不要撞擊到石頭，最後必有機會被水流送到岸邊而獲救。