



# 成為水中強者 有撇步

聰明的海豚同學  
最會水中花式跳躍

天然呆的海獺同學  
是深藏不露的游泳高手



萌萌的海獺同學  
是全校的仰式冠軍

青蛙 & 企鵝同學  
地上水底表演雙才藝

在你變得跟他們一樣強之前，  
玩水時要注意同學們說的小祕訣！

## 「防溺水10招」

讓你在水中越來越厲害！

1



有安全告示牌、救生員與救生設備才是合法認證友善水域！

2



拒絕跳水！小心撞到石頭或被險險的漩渦暗算，就先GG了

3



遇到不熟的湖泊溪流，一定要小心它們捉摸不定的特性

4



大家一起玩水最好玩，應該向喜歡集體行動的海豚看齊

5



下水前先暖身、別穿牛仔褲，才能更輕鬆的成為水中強者

6



來自青蛙同學的忠告：水不喜歡別人在他的地盤上惡作劇

7



累了、餓了、晒了，就不要跟水玩，水喜歡充滿活力的你

8



和水玩太久，身體的溫度會慢慢被水吸走，必須小心

9



玩水前，先看看氣象報告，預防調皮的大風大雨來攪局

10



向海獺同學好好學習仰漂，萬一落水也能冷靜救自己

## 「救溺5步」這樣用



叫 大聲呼救

叫 呼叫119、118、110、112

伸 利用竹竿、樹枝等種類的延伸物，讓對方抓住

拋 拋球、繩子...等等的漂浮物給對方

划 利用船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍...之類的大型浮具划向對方



觀看防溺水十招影片



學生水域運動安全網

# 安心玩水6招



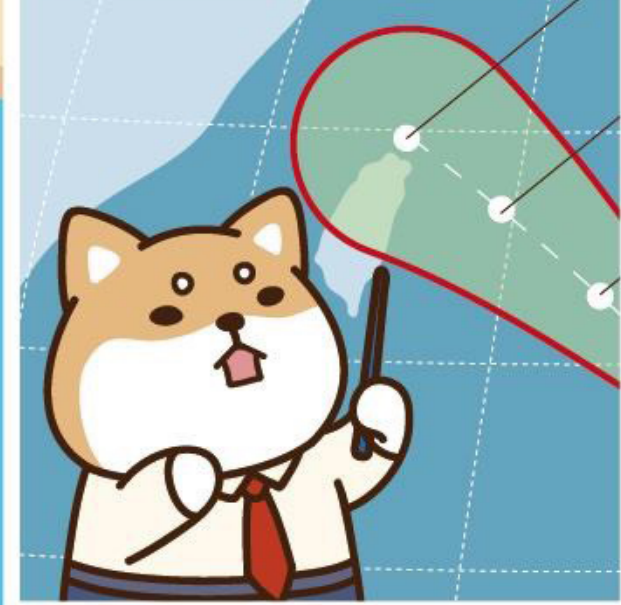
## 1 選擇合法地點



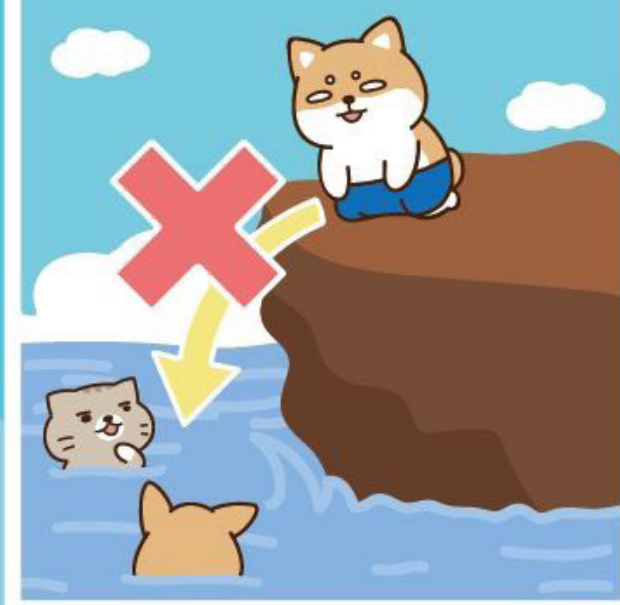
## 2 應有家長陪同



## 3 留意天氣變化



## 4 避免危險行爲



## 5 學會水中自救



## 6 不穿吸水衣褲

