

強化安全戲水 日常做起 防溺水意識

戲水玩樂
安全第一

樂游You&Me
10招玩不溺

生命無價

教育部體育署再次呼籲，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！

1

戲水地點需合法，
要有救生設備與人員

安全
海水浴場

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
同伴狀況位置

5

下水前先暖身，
不可穿著牛仔褲戲水

6

不可在水中
嬉鬧惡作劇

7

身體疲勞狀況不佳，
不要戲水游泳

8

30分!
不要長時間浸泡
在水中，小心失溫

9

注意氣象報告，
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

緊急聯絡
電話

119

救災防護
報案專線

118

海巡服務
專線

110

報案
專線

112

行動電話急
難救助專線

相關資訊
網 站



教育部
【游泳121網站】



內政部消防署防災
知識網-登山防溺篇



臺南水域安全網