

三、防溺水：

(一)提升自救能力：

1. 將水中自救技能(包含水母漂、仰漂與十字漂等)列為體育課程優先實施內容。
2. 鼓勵學生學習CPR心肺復甦術，並結合「健康與護理」課程實施教學。
3. 鼓勵學生從事水上活動時，應結伴同行，以利緊急互助。

(二)善用相關資源：

1. 緊急聯絡電話：

- (1) 救災防護報案專線：119
- (2) 行動電話急難救助專線：112
- (3) 報案專線：110
- (4) 海巡服務專線：118

2. 相關資訊網站：

- (1) 內政部消防署防災知識網→登山防溺篇(網址：http://www.nfa.gov.tw/nfa_k/)。
- (2) 行政院災害防救委員會防救災數位學習網→水上活動注意事項(網址：<http://124.199.65.72/elearning/>)。
- (3) 教育部「游泳121網站」(網址：<http://www.sports.url.tw/>)。

(三)減少溺水危險因子：

1. 到符合標準的游泳池戲水游泳：目前雖然合格的游泳池相當的多，但在使用的時也需要注意自己的能力，不要勉強進入深水區游泳，如此才能減少意外發生的機會。
2. 在開放及有救生人員看守的水域戲水游泳：特別是在開放水域中進行水上活動時，一定要在受過專業訓練救生員的看顧下進行，否則一但發生意外時便會求救無門。
3. 在水域遊憩活動安全旗幟範圍內戲水游泳，並且遵守安全標示，不要到一些沒有標示的區域活動；另當對水域環境不熟時，不隨意下水，以防意外的發生。
4. 當在開放水域活動時，千萬不要游離岸邊太遠，而游泳技術不純熟者也切勿涉險，貿然到深水區活動，以免發生危險。
5. 進行水上活動時決不單獨下水，要有人照顧或結伴而游，除彼此能有所照應外，且在意外發生時也較便於求援。
6. 勿在剛用完餐後、服用藥物或引用酒精飲料後馬上游泳，以防一些突發事件所衍生的意外。
7. 下水時一定要穿著游泳專用衣物，不穿著牛仔褲，長裙或長褲下水，以防止衣物吸水後過重，產生太大的負擔。
8. 如遇危險或抽筋時應先鎮靜並設法立即上岸，而倘若當自覺有所困難時則應及早舉手呼救。
9. 發現有人溺水時，立即大聲呼救，請求他人協助，未熟練救生技術者，不要妄自赴救，應利用現地既有之竹竿、木條、物品或衣物等間接進行搭救。
10. 了解自己的體能，選擇適當的活動地點，不逞自己所不能。此外當體力不佳

時，也不要逞能勉強下水。