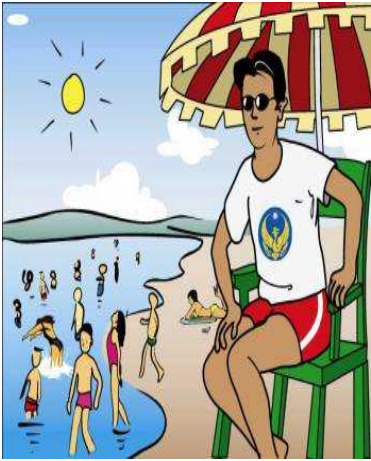


戲水安全注意事項



暑假又來到，在這炎炎夏日中，青少年朋友最愛呼朋引伴至海邊、溪流戲水，一解酷夏帶來的炙熱，但民眾往往輕忽平靜水面下隱伏的暗流，憾事總在一瞬間發生，近來溺水事件層出不窮，造成多個家庭的破碎不完整，馬總統也以自身溺水經驗來呼籲民眾在從事水上活動時應注意安全，不在危險水域活動也不從事危險的戲水活動，以確保自身安全。

戲水安全注意事項¹

- ★ 選擇安全的游泳場所：應在設有救生人員值勤的水域游泳，並聽從指導及勿超過警戒線，避免到不明地形、溪流、河圳、湖泊等地方游泳。
- ★ 應遵守各浴場之規定（各開放浴場在入口處都設有告示牌）。
- ★ 不要在水質不清或受污染的溪流中游泳。
- ★ 在水庫下游作水上活動，要特別注意水庫洩洪資訊，以免被困沙洲或被水沖走。
- ★ 遇到大雷雨或地震發生時，應立即離水上岸，往安全處所逃避。
- ★ 若看到上游山區烏雲密佈或聽到上游傳來隆隆聲響越來越大或溪水變色及水面忽然上昇，這是山洪爆發前兆，應立即離開水面往高處逃避。
- ★ 深潭、野塘、水埤等處，水質多不佳，深度不明，水底雜物多而屬泥沼地，容易導致受傷或陷入泥沼，故應避免在該地區戲水。
- ★ 若遇溪水暴漲，被困岩石或沙洲，應保持冷靜，等待救援，或尋找可助浮且耐沖刷的東西，萬一被水沖走時，可將物品置於身體下方，以免身體直接被撞傷。
- ★ 若不幸被溪水沖走時，身體應採仰姿保持腳在前頭在後，以免被撞傷，看到前方水面有高浪，即表示水底有巨石，應設法避開，如轉彎處，應游向內灣緩流處，即可順勢上岸。
- ★ 到河川、溪流、湖泊戲水應有家長陪同，或結伴互相照應。
- ★ 過飢、過飽，有醉意或心情欠佳時，不應下水游泳。
- ★ 入水前應先做伸展暖身操，經淋浴後才能入水。
- ★ 不可在設有「禁止游泳」「水深危險」等標示區域游泳，亦不可在航導、

港區、礁岩區及碼頭游泳。

- ★ 不明地形或水深處均不宜跳水。
- ★ 游泳時應穿泳衣泳褲，不可穿牛仔褲入水，若有人溺水時除大聲請求支援，並察看四周是否有救生器材（救生繩、救生圈、救生衣、救生球等），作岸上施救或打 119 求救，如未學過水上救生，不可冒然下水，以免造成溺水事件。

水上運動常見意外及處理方法²

● 溺水

✚ 溺水後的處理

- 首先要保持鎮定，利用漂浮物或衣物做浮具，支持身體在水中漂浮，明示求援。
- 無浮具時，利用水母漂、仰漂支撐身體，等候救助，若靠近岸邊，利用漂浮前進，自行划動返回岸邊。
- 不善游泳者，如落在水中，不要緊張，身體可自然漂浮，吸氣悶在胸中，雙手划向岸邊。
- 身體平臥或仰臥水面，大聲呼救，如他人看見，可以設法救助。

● 抽筋

✚ 小腿抽筋：

在岸上時，患者可躺下或坐著，將腿伸直，用手揉捏腓腸肌，或握住足趾用力向後拗拉，使踝關節屈曲，同時伸展膝關節，直到肌肉恢復原狀即可。¹

✚ 大腿抽筋：

若抽筋部位在大腿前面之肌肉，則可屈膝用手抓住足背部，盡量往後拉向臀部，使該部肌肉拉長。

若抽筋部位在大腿後面之肌肉，則可屈腰收腹，伸直膝關節，舉腿一手緊握踝關節，盡量向上拉，並揉捏該部。



¹ 摘錄自宜蘭縣政府消防局-最新消息區
<http://fire.e-land.gov.tw/bulletin.do?opr=info>

² 摘錄自桃園縣政府-警政消防網頁
http://democ.systex.idv.tw/e9521/site/index.aspx?site_id=018&site_content_sn=1226