

summer 夏日游泳消暑樂

safety 安全 Health 健康 最重要

- 

1 大聲呼救
- 

2 呼叫
- 

3 利用延伸物
(竹竿、樹枝)
- 

4 拋送漂浮物
(球、繩、瓶)
- 

5 利用大型浮具
(船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍)

救溺五步



游泳



禁止游泳



水深危險

叫叫伸拋划 救溺先自保



教育部體育署



全國體育運動總會

學生游泳能力121網站
www.sports.url.tw/



游泳Go健康
[www1.sa.gov.tw/
SAC_Swim/index.html](http://www1.sa.gov.tw/SAC_Swim/index.html)



廣告

summer

夏日游泳消暑樂

安全健康最重要

水上安全小知識

水平漂



垂直漂



2. 抽筋自解(小腿)

先以水母漂姿勢，
一手握住腳趾，
另一手頂住膝關節，
用力拉腳趾，
然後按摩抽筋處。



游泳



衝浪



滑水

大字漂



1. 仰漂

深吸一口氣，頭往後仰，
雙手向兩旁呈大字型，
掌心向上，加重背部重力
較易浮起。

禁止標示



禁止游泳



禁止跳水

允許標示

- NO.1 岸上救生優於下水救生
NO.2 器材救生優於徒手救生
NO.3 團隊救生優於個人救生



小心暗流



小心水母



水深危險

救生3原則



教育部體育署



全國體育運動總會

學生游泳能力121網站
www.sports.url.tw/



游泳Go健康
www1.sa.gov.tw/
SAC_Swim/index.html



廣告