

# 防溺宣教 / 戶外水上活動安全注意事項，請同學務必多加注意自身安全，快樂遊玩，平安回家！

## 一、慎選活動地點

- 場地選擇，應在開放浴場或有救生人員值勤的水域活動並聽從指導及勿超越警戒線。
- 不可在設有「禁止游泳」「水深危險」等禁止標誌區域內游泳。
- 應遵守各浴場之規定（各開放浴場在入口處都設有告示牌）。
- 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，若在該地區玩水，容易受傷或陷入泥沼無法自拔而喪命。
- 溪流水域深淺不一，水溫差別甚大，在坡度大的地區，急流及漩流，應避免前往戲水。

## 二、做好準備工作

- 瞭解健康狀況，若有心臟病、高血壓、傳染病、羊癲癇、皮膚病、眼疾等，不宜游泳。
- 過飢、過飽，有醉意或心情欠佳時，不應下水游泳；飯後游泳最好要隔一小時。
- 入水前應先做伸展暖身操，經淋浴後才能入水。
- 初學游泳，應在泳池，並學些自救及求生方法和簡易急救及C.P.R.。
- 從事水上活動，除游泳外，均應穿著救生衣，以策安全。

## 三、注意活動安全

- 活動時間，最好避開中午時段。尤其在夏天，海邊有強烈紫外線照射，會曬傷皮膚，嚴重的可能會變成皮膚癌。夜間游泳，除了游泳池外，不得至其他水域。
- 不宜在低水溫中游泳（除非你是冬泳者），更不可在寒冷超低水溫中游泳，以免喪命。
- 游泳時最好兩人一組，採伙伴制，彼此相照應。若是團體活動，入水前先清點人數，登岸亦同，在岸上應留一、二人作警戒，以策安全。
- 若使用面鏡、呼吸管、蛙鞋（三寶）浮潛，要經專人指導後才能使用。
- 若要作水肺潛水，必須經過潛水訓練並取得執照，應兩人以上同行，並在潛水區域樹起潛水旗幟，以策安全。
- 划小船換位時，應儘量將重心放低，或在碼頭、岸邊等處實施做，不超載以策安全。
- 磯釣時應穿救生衣、釘鞋及戴安全帽，並確實掌握漲退潮的時間，對於忽然來襲的瘋狗浪應特別注意，若見到海裡忽然有大浪接近，應立即逃避，以免造成傷害。

## 四、緊急應變處置

- 游泳時遇大雷雨或地震時，應立即離水上岸。
- 若發現有人溺水時，應大聲呼叫「有人溺水」請求支援，察看周圍是否有救生器材如救生繩袋、救生圈、救生球、救生桿（鉤）等或代替物作岸上施救。
- 若未學過水上救生技術，不可冒然下水救人，應請人打119向消防隊求援。

## 新北市易發生溺水地點

### ●淡水沙崙海水浴場水域

浪大、暗(回)流、進退潮落差大

### ●石門白沙灣海水浴場水域

海潮型態、海浪(海內激流)大

### ●新店上龜山橋(龜岩洞)、下龜山橋(成功湖)水域

水深冷、暗(漩)流、溪底軟泥沙、河床內落差大

### ●新店思源橋水域

水深冷、溪底暗(漩)流、河床內落差大

### ●樹林大漢溪柑園攔沙壩水域

水深、暗流、河床內落差大(上游下雨、石門水庫洩洪等易溪水急速暴漲)

### ●瑞芳濱海水湍洞沿海海域

岩石溼滑、間距大、風浪高大、易落海

### ●瑞芳濱海公路 84 公里路段及(蝙蝠洞)鄰近海域

岩石溼滑、間距大、風浪高大(海內激流)、易落海

### ●貢寮鄉龍洞南口與美豔山段海域

風浪大(海內激流)、溼滑、易落海

### ●新店碧潭及青潭堰段水域

水深冷、暗流、溪底軟泥沙、河床內落差大

### ●烏來鄉烏來村南勢溪發電廠溢流口處

水深冰冷、暗(漩)流、河床內落差大

### ●烏來鄉清泉莊下方桶後溪水域

水深冰冷、暗(漩)流、河床內落差大

### ●萬里舊海水浴場海域

海潮流溝、風浪大暗(漩)流、河床內落差大

### ●三峡大豹溪灣潭及東眼橋段水域

水溫差異大、暗(漩)流、石頭溼滑河床落差大(上游山區下雨溪水易急速暴漲)

### ●三峡大豹溪香蕉湖及東陽橋段

水溫差異大、暗(漩)流、石頭溼滑、河床內落差、(上游山區下雨溪水易急速暴漲)

### ●林口區下福村濱海公路段海域

海潮型態、海岸漲退潮大

### ●平溪嶺腳瀑布上下游基隆河水域

石頭易滑、漩渦、暗(回)流、河床內落差大。

### ●坪林大林村(慶林宮)大溪地北勢溪水域

水深冷、(上游下雨易溪水暴漲)急流

### ●坪林黑龍潭水域

水深冷、(上游下雨易溪水暴漲)急流

### ●外木山

基隆市外木山沿岸主要包括大武崙澳底沙灘、海興游泳池水域，2 處均有義務救生員在場駐守。大武崙沙灘外海底有約 30 公尺落差；海興游泳池沿岸不遠處就是海底壕溝，海面有強勁的渦流，常發生溺水。