

戲水不再釀憾事 救溺方法學起來

臺灣四面環海，全島特殊的地質地形造就了許多奇特的地理景觀及優美的海岸風光，也是民眾喜歡在連續假期間出遊的首選，但這些美麗的背後卻也潛藏著許多陷阱。



東北角海岸常見瘋狗浪，容易將站在岸邊或是礁岩上的人捲入海中。

依據教育部體育署學生水域運動安全網統計資料分析顯示(如表 109 年&110 年溺水案件)學生溺水死亡事故主要以海、溪河流以及湖或潭最多，例如花蓮七星潭、高雄旗津、宜蘭內埤等海岸最常見的「陡降型海灘」，在離岸十至數十公尺之外地勢陡降，造成「反捲流」，當長浪一來，人很容易就被捲到外海；「離岸流」—石門白沙灣、墾丁南灣屬於這種地形，看似風平浪靜的水域卻隱藏著殺機，離岸流強大的拉力常讓人無力游回岸上而發生溺水意外；「瘋狗浪」—以臺灣東北角海岸、基隆外木山、新北市三貂角、台中清水北防沙堤等地最常見，因遠處傳來的波浪進入淺水區後破碎，轉變成驚人衝擊力，很容易將站在岸邊或是礁岩上的人捲入海裡。

除了海岸之外，溪流、水潭也是民眾喜歡戲水的地方，溪水暴漲發生的時間可能只有 5 到 10 秒之間，紅十字會提醒民眾，一旦發現平緩溪流中，出現同等速度的「齊頭水」、「水面混濁」或是「突然水流加快」，就要盡快遠離水域。

體育署提供自救跟救人的「**防溺 10 招、救溺 5 步**」，謹記在心，從事水域活動

時也許就能有效避免憾事發生。

救溺 5 步

除了「叫、叫、伸、拋、划」**救溺 5 招**，遇到溺水者即使情況再緊急，仍應牢記三原則：岸上救生優於下水救生、器材救生優於徒手救生、團隊救生優於個人救生。

防溺 10 招

體育署呼籲，民眾從事水域遊憩活動時，務必確實掌握自身能力，並做好風險評估，隨時注意環境變化，遵循「**防溺 10 招**」。

1. 戲水地點需合法，要有救生設備與人員
2. 避免做出危險行為，不要跳水
3. 進入陌生水域，戲水游泳格外小心
4. 別落單，隨時注意同伴狀況
5. 下水前先暖身，千萬別穿牛仔褲
6. 不可在水中嬉鬧惡作劇
7. 身體疲累狀況差，先休息充電別下水
8. 不要長時間浸泡，小心失溫
9. 注意氣象報告，現場氣候不佳別戲水
10. 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆