

水域安全注意事項

1.應瞭解自身健康狀況，若有心臟病、高血壓、傳染病、羊癲癇、皮膚病、眼疾等，不宜游泳。場地選擇，應在開放浴場或有救生人員值勤的水域活動。不可在設有「禁止游泳」「水深危險」等禁止標誌區域內游泳。

2.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，一律禁止。不宜在低水溫中游泳，更不可在冰天雪地超低水溫中游泳。過飢、過飽，或心情欠佳時，不應下水游泳；飯後游泳最好要隔二小時。

3.應遵守各浴場之規定（各開放浴場在入口處都設有告示牌）。游泳時應穿游泳衣、褲，不可穿牛仔褲入水。若發現有人溺水時，應大聲呼叫「有人溺水」，請求支援。若未學過水上救生技術，不可冒然下水救人，同時，請人打 119 向消防隊求援或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。

4.入水前應先做伸展暖身操，經淋浴後才能入水。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。

5.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.。所有水上活動，最基本的是游泳，游泳技術好又懂救生，才會玩的更安全。

6.兒童游泳要有大人陪同才能入池。

7.游泳時遇大雷雨或地震時，應立即離水上岸。