

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 水上 來源 大成報 日期 89. 6. 19 版面：九版

天氣太熱、太冷不宜下水

切記謹守「十大」防範要領 身體不適不要游泳

記者 彭宗弘／報導

根據消防署統計，今年一到五月全省共計有二八七位民眾因無視於警告標誌，擅自進入各處危險水域而慘遭溺斃；消防署搶救課長黃德富表示，遠離危險水域是確保親水安全之道，前往安全或合法的場所從事活動，則應謹守「十大」防範要領。

消防署宣導之十大防範要領為：

(一)、學游泳應由專門人員指導，並學好正確的姿勢。

(二)、從事水域活動時，應確實穿好救生衣以策安全。

(三)、患有感冒、心臟病、高血壓、癲癇、精神病、皮膚病、眼耳

疾或其他傳染病者，均不宜下水游泳。

(四)、天氣太冷或水溫太低不宜下水游泳。

(五)、進行水域活動前，應先做好

暖身運動，以免肢體抽筋。

(六)、避免到不明地形之海邊、河川、湖泊等水域戲水或游泳。

(七)、游泳應量力而為，不會踩水或泳技較差者，不可離岸太遠或到深水域游泳。

(八)、身心狀況欠佳時，例如疲倦、飽食、飢餓及飲酒後，均不宜下水游泳。

(九)、選擇至少有兩名以上救生人員的場所游泳。

(十)、最好兩人以上結伴游泳，以防意外發生時可相互幫助。

消防署展開全面防溺宣導，其中，今年一到五月共計二八七位民眾因擅

闖危險水域導致溺斃事件，究其原因，皆因不理會現場所設置之「禁止戲

水」的告示、標誌，逞強下水，不諳

水性及沒有防護裝備的狀況下發生。