

i 運動線上教練課》你知道「防溺水十招、救溺五步」是什麼嗎？

<https://youtu.be/Wv5BMgE7RJw?si=d8Un-KqkRVBEI0rV>

補教名師呂捷教學 --- 救溺五步，防溺水十招

<https://youtu.be/u6KHtJFgs0o?si=3RY9Mb9DQssZc3YO>



防溺水10招

安心玩水 安全回家

第1招



只在合法，有救生人員與設備的地點戲水。

第2招



不做危險行為，不跳水。

第3招



湖泊溪流落差變化大，多留心觀察環境。

第4招



多人同行，互相照看。

屏東縣政府

第5招



做好暖身，不穿牛仔褲下水。

第6招



在水中不嬉鬧惡作劇。

第7招



身體不適不下水。

第8招



玩太久有失溫的風險喔。

第9招



氣候不佳不下水。

第10招



加強游泳漂浮技巧，若不幸落水保持冷靜等待救援。

屏東縣政府