夏日將近，是個下水遊玩的美好季節，可是每年往往都會有人因為不注意及貪玩造成憾事發生，在此員林西區分隊交給大家(防溺十招)及(救溺五步)，讓同學們在這炎炎夏日也能玩得開心，大家放心!!

**防溺十招**

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.湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。

4.不要落單，隨時注意同伴狀況位置。

5.下水前先暖身，不可穿牛仔褲下水。

6.不可在水中嬉鬧惡作劇。

7.身體疲勞狀況不佳，不要戲水游泳。

8.不要長時間浸泡在水中，小心失溫。

9.注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水。

10.加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜放鬆。

**救溺五步：**

「叫→叫→伸→拋→划」

1.大聲呼叫

2.呼叫119、118、110、112

「118」是行政院海岸巡防署的代表號碼

行動電話在緊急時，即使SIM卡被鎖或未插入，仍可撥打112緊急救難專線

3.利用延伸物(竹竿、樹枝…等)

4.拋送漂浮物(球、繩、瓶…等)

5.利用大型浮具划過去(船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍…等)

\*切記，自身安全為第一優先，千萬不要在沒有防務措施時接近溺者!!

員林西區分隊關心您!