

# 07

DROWNING  
PREVENTION

防 溺 篇

135  
136

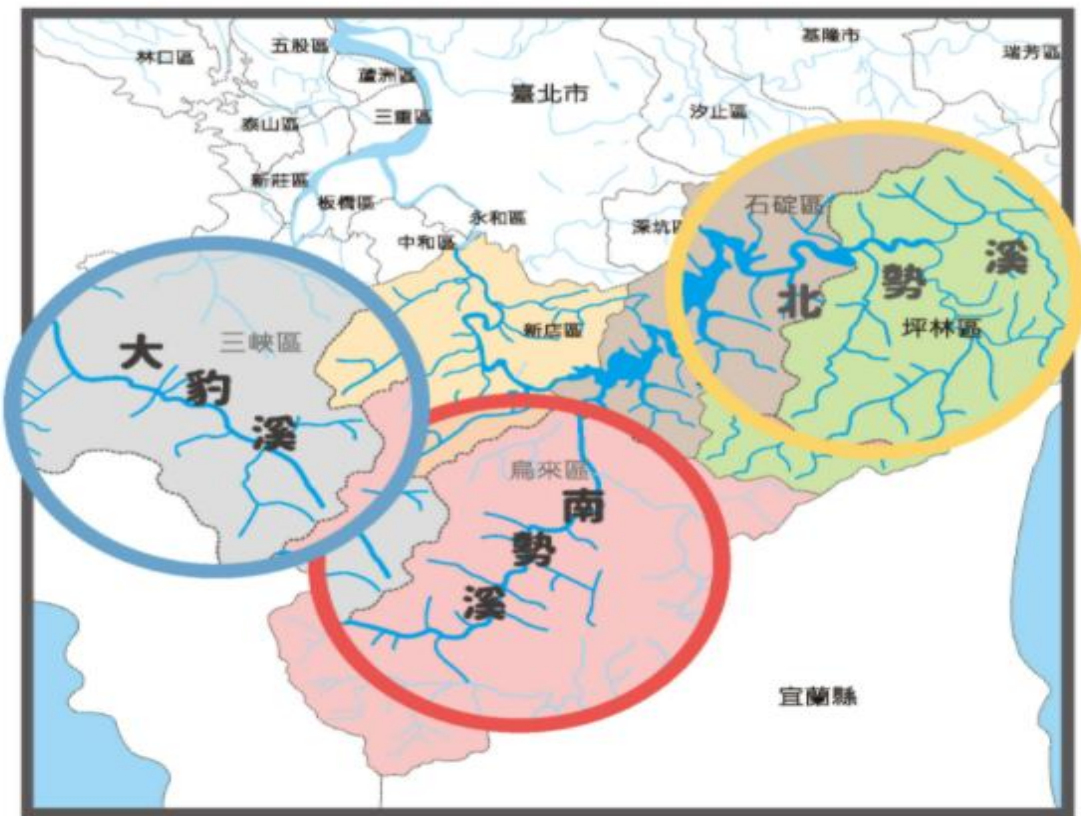


水域遊憩藏危險，五步十招保安全  
Keep calm to prevent drowning in water areas.

## 一、認識危險水域

### ● 1-1 本市危險潛勢溪流河域介紹

本市大豹溪及南、北勢溪流域，每到夏季有不少遊客前往戲水，流域水流湍急、暗流潛藏、河床落差大且有石塊、上游下雨等易引起溪水急速暴漲，容易發生意外。本府觀光旅遊局已於易發生溺水案件地點設置告示牌，請民眾務必留意現場水文狀況，以維護自身安全。



### ● 1-2 本市危險潛勢海域介紹

淡水沙崙海域為完全禁止進入戲水之水域，另本市三芝淺水灣、石門白沙灣、貢寮福隆海域及龍洞海域，由交通部觀光局北海岸及觀音山國家風景區管理處及東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處管理，民眾於此處遊玩時，務必於有救生員駐守處戲水，並留意自身體力狀況，以免發生不幸事件。



#### 補充知識 / 瘋狗浪



東北角海域每年10月至隔年4月，受東北季風及夏秋季海上颱風影響，長浪盛行且容易在礁岩海岸無預警產生瘋狗浪，造成釣客落海事件。為防範意外，在本區進行水域遊憩活動應穿著安全頭盔、救生衣、防滑鞋，並隨時注意中央氣象局發佈的颱風及長浪警報資訊，以撤離或避免進入礁岩區活動。

## • 1-3 危險水域如何辨識？



應優先選擇合法的游泳池，不可在設有「禁止游泳」或「水深危險」等禁止標誌之危險水域戲水、游泳及從事任何水上活動。



至溪流、海域等開放水域從事水域遊憩活動時更加危險，務必選擇有救生員駐守地點並聽從救生員指導。尤其開放水域深淺不一，水溫差別甚大，溪流容易出現急流及漩流，海岸容易產生離岸流。



溪流及海域遇到大雷雨或發生地震時應立即離水上岸，並往安全處所逃避。



於溪流從事戲水活動時，應留意山洪爆發前兆，例如看到上游山區烏雲密布，聽到上游傳來的隆隆聲響越來越大，看到溪水變色，水面忽然上升等情形，應立即離水前往高處逃避。

## 二、這樣防溺就OK

## 10 招玩水玩不溺

五不！



## ❶ 不跳水

避免做出危險行為，不要跳水



## ❷ 不落單

不要落單，隨時注意同伴狀況位置



## ❸ 不嬉戲

不可在水中嬉鬧惡作劇



## ❹ 不疲累

身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳



## ❺ 不長時

不要長時間浸泡在水中，小心失溫



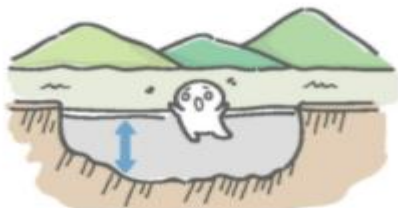
### ④ 要注意

注意氣象報告  
現場氣候不佳不要戲水



### ⑤ 要合法

戲水地點需合法，應選擇有  
救生人員管理的水域



### ⑥ 要小心

湖泊溪流落差變化大  
戲水游泳格外小心



### ⑦ 要暖身

下水前先暖身  
不可穿著牛仔褲下水



### ⑧ 要冷靜

加強游泳漂浮技巧  
不幸落水保持冷靜放鬆



### 補充資訊

#### 學生水域運動安全網

為降低學生溺水事件發生，教育部持續推動水域安全教育，請上「學生水域運動安全網」獲得各種水域安全及防溺相關資訊。



### 三、有人溺水時該怎麼辦？

## 牢記「救溺5步」原則 叫叫伸拋划

有人溺水時，最好先採用伸的方式，確認自己站立地點並穩固姿勢後，利用現場可使用之延伸物救援溺者，如救生桿、樹枝、木桿或車天線等。無法以伸的方式將溺者救起時，可觀察附近有無救生樁，利用救生樁的救生圈進行救援；如果沒有，可以利用個人漂浮裝備、冰桶、拋繩袋或繩索等作為浮具拋擲給溺者，指導其自行靠岸或給予協助上岸。

救溺先自保  
不要輕易下水救人



叫



立即大聲呼救

叫

撥打電話呼叫  
119(消防單位)或  
118(海巡單位)

伸

利用延伸物  
(竹竿、樹枝等)

拋

拋送漂浮物  
(球、繩、瓶等)

划

等待消防人員到場利用  
大型浮具划過去。  
(船、救生圈、浮木、救  
生浮標等)

## 四、面臨緊急狀況時之應變方式

## • 4-1 水中自救方法



於溪流從事戲水活動時，若遇溪水暴漲，被困岩石上或在沙洲中，應保持冷靜等待救援。



於溪流或海域漂流時，應保持體力，緩和呼吸頻率，放鬆肌肉，減慢任何動作，並利用身上或身旁任何可增加浮力的物體，使身體上浮等待救援。



若不幸被溪水沖走，身體應仰姿保持腳在前頭在後，以免頭被撞傷；看到前方水面有高浪，即表示水底有巨石，應設法避開以免撞傷，如遇轉彎處，游向內彎緩流處即可順勢上岸。

## • 4-2 延長等待救援時間

## ➤ 仰漂

利用仰漂的動作，身體往後仰讓臉部的口、鼻部分浮出水面。其餘身體的部位要維持在水面下，以取得最大的浮力。



## ① 垂直漂

全身放鬆，手腳自然併攏，以立姿漂在水中，吸滿氣後頭部慢慢後仰使口鼻露出水面。



## ② 大字漂

全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，雙手向兩旁呈大字狀，掌心向上。



## ③ 水平漂

依大字漂之動作，再將雙手慢慢向頭上方併攏拇指互扣、挺胸，雙腳自然伸直靠攏。

## 水母漂



深吸一口氣後，將臉向下埋入水中，雙足與雙手向下自然伸直，與水面略成垂直，並將身體放鬆，做如水母狀之漂浮。

需換氣時，雙手向下壓水，雙足前後夾水，利用反作用力抬頭，瞬間吸氣，繼續呈漂浮狀態；如此在水中便可以持續很長的時間。

練習水母漂時，身體應盡量放鬆，使身體表面與水之接觸面加大，以增加浮力；同時應將雙眼張開，以消除恐懼；此外，頭在水中時，應自然緩慢吐氣，不可故意憋氣，以節省體力。

## 五、海釣安全

### 5-1 場地選擇及注意事項



每個釣場因地形不同所潛藏的危險也不同，對於不熟悉的釣場，應與有經驗者結伴前往。



出發前應蒐集天候、海象、潮汐及釣場環境等資訊，惡劣的天候應停止從事海釣活動。



應備齊救生衣、釘鞋、安全頭盔及通信器材等安全裝備，還需救生繩做安全確保或救援使用。



下竿前，應先熟悉附近的環境，預想緊急撤退的路線甚至落海如何上岸的打算。



### 補充知識

冬季期間因東北季風增強，易有瘋狗浪(突發性的猛浪)發生，另公告危險區域於中央氣象局預報發佈颱風警報為警戒區域或預測平均風力達8級、浪高6公尺以上時，禁止人員進入。

**5-2 「救生衣零距離借用」便民服務**

為方便釣客免費借用，沿海地區39處的消防分隊、岸巡安檢所、警察派出所，金山遊客中心與白沙灣遊客中心提供救生衣免費借用服務。借用地點門口放置「救生衣借用處」旗幟，方便民眾辨識，救生衣借用期限為24小時，可直接至值班台或服務台填寫借用登記表即可。

# Q & A

## 防溺篇的 問答時間

**Q1 - 在海岸釣魚沒穿救生衣會被處罰嗎？****A1****▶ 對於未穿救生衣之釣客**

稽查人員將先行勸導，然而若面臨釣客態度不佳、不聽勸導或過去已有受罰紀錄，稽查人員將直接開罰。

**罰 |** 處新臺幣1萬元以上5萬元以下罰鍰。**▶ 於國家風景區內有危害自身安全者****罰 |** 處新臺幣3萬元以上90萬元以下罰鍰。**Q2 - 哪些天候狀況下本市轄區不能從事水域遊憩活動？****A2**

當中央氣象局發佈新北市將有以下敘述之氣候，就應該避免從事水域遊憩活動，以確保自身安全。



列為海上颱風警報或海上陸上颱風警報之警戒區域。



海嘯警報  
警戒區域



發布大雨  
特報以上



當地平均  
風力達8級



當地浪高  
6公尺以上

**Q3 - 從事水上活動之建議時間為何？****A3****⊘ 中午 12:00 AM**

從事水上活動的時間，最好避開中午時段，夏季期間海邊因有強烈紫外線照射，會曬傷皮膚，嚴重可能演變成皮膚癌。



夜間時段除了游泳池外，因視線欠佳，最好不要從事水上活動。