

夏日暢泳 *so easy* 全民游泳真健康



防溺水十招



游泳



禁止游泳



水深危險



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，不可穿著牛仔褲下水



6 不可在水中嬉鬧惡作劇



7 身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳



8 不要長時間浸泡在水中，小心失溫

教育部體育署

相關資訊網站：

學生游泳能力121網站
www.sports.url.tw/

游泳Go健康
www1.sa.gov.tw/SAC_Swim/index.html





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

