

夏日暢泳 *so easy* 全民游泳真健康



防溺水十招



游泳



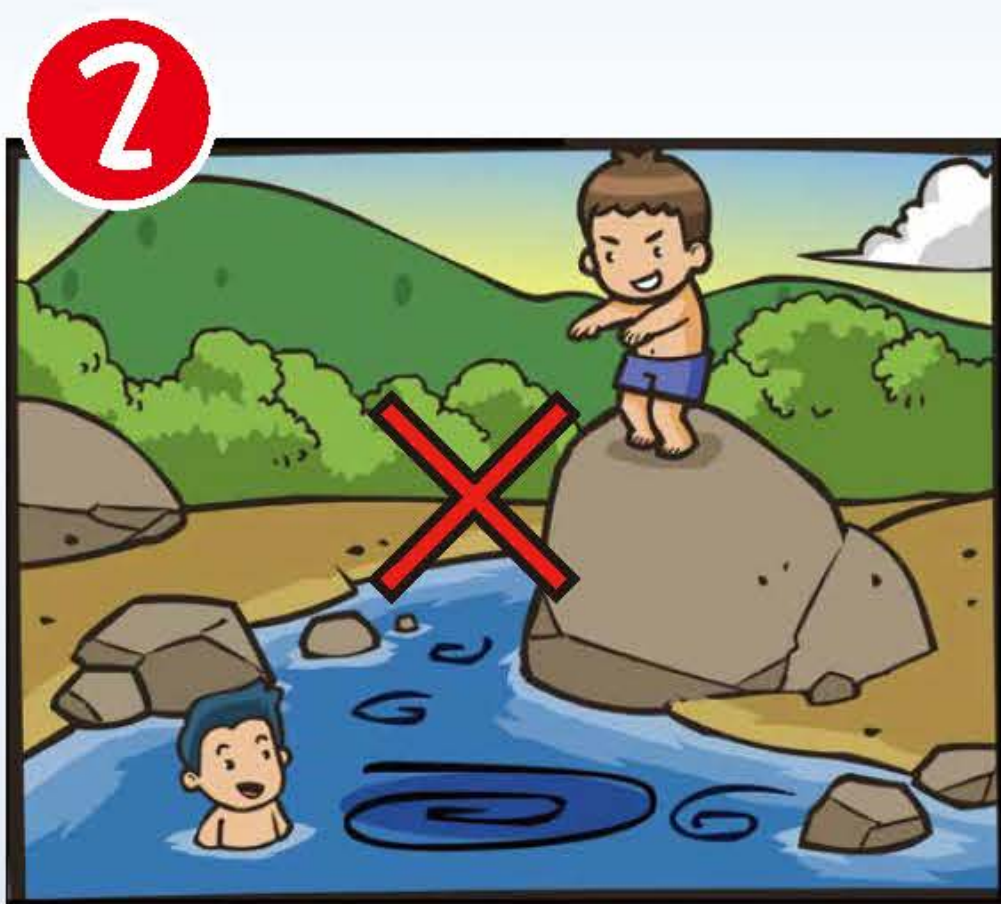
禁止游泳



水深危險



戲水地點需合法，
要有救生設備與人員。



避免做出危險行為，
不要跳水。



湖泊溪流落差變化大，
戲水游泳格外小心。



不要落單，隨時注意
同伴狀況位置。



下水前先暖身，不可
穿著牛仔褲下水。



不可在水中嬉鬧惡
作劇。



身體疲累狀況不佳，
不要戲水游泳。



不要長時間浸泡在
水中，小心失溫。



注意氣象報告，現場
氣候不佳不要戲水。



加強游泳漂浮技巧，
不幸落水保持冷靜放鬆。



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](http://www1.sa.gov.tw/SAC_Swim/index.html)

