**防溺水宣導資料**

一、中華民國水上救生協會

http://www.ctwlsa.org.tw/

二、全國水上救生資訊網

http://www.nwlsa.org.tw/

三、水上救生-大理高中林春煌拍攝（如何靠身上的衣物自救）

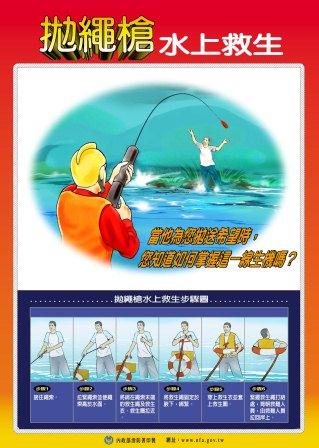
http://www.youtube.com/watch?v=hfVnoDFPeNY

四、內政部消防署全球資訊網/防災資知識/ [防災宣導](http://www.nfa.gov.tw/main/Unit.aspx?ID=&MenuID=513)下載/宣導海報/防溺宣導

http://www.nfa.gov.tw/main/Unit.aspx?ID=&MenuID=513&ListID=351

五、內政部消防署全球資訊網/防災資知識/ [防災宣導](http://www.nfa.gov.tw/main/Unit.aspx?ID=&MenuID=513)下載/宣導海報/其他宣導/水上救生-拋繩槍操作簡介

http://www.nfa.gov.tw/main/Unit.aspx?ID=&MenuID=513&ListID=353

[](http://www.nfa.gov.tw/Uploads/Links/防災宣導/100/其他宣導/水上救生-拋繩槍操作簡介.jpg)

六、基本求生(資料來源：中華民國紅十字總會)

救援的主要目標有二，其一在減少災害的損失，其二在避免災情的擴大。維護救援者的安全，為達成救援目標的首要工作。救援者在岸邊或以限制性的涉水方式施救，通稱為「基本救生」，亦為最快速、最安全的救生方法。不需要特別的水上救生訓練，只需要具備正確的救生概念，經過簡單的練習即可做到。

**（一）**藉物救援：

運用任何可以延伸或抛擲的物品，給予救援。

1、**延伸法**：

依現場地形地物，首先**確認自己站立地點**、姿勢**是否穩固**，**利用可**使用之**延伸**物救援，如樹枝、木桿、竹竿、汽車天線、救生鈎等**硬質**延伸**物**，**或衣服**、毛巾、消防水管**等軟質延伸物**，伸向溺者給予救援。**伸出時**要注意尖硬物件會造成溺者傷害的因素，**應由**溺者**身側橫向移動交給溺者**，**不可直接伸向溺者**，**以防刺傷**。

狀況緊急又**無法找到可供利用的物件**，溺者位置在伸手可及之處，**才使用你的手**，否則**最好不要直接伸手救援**（圖3-1之）。



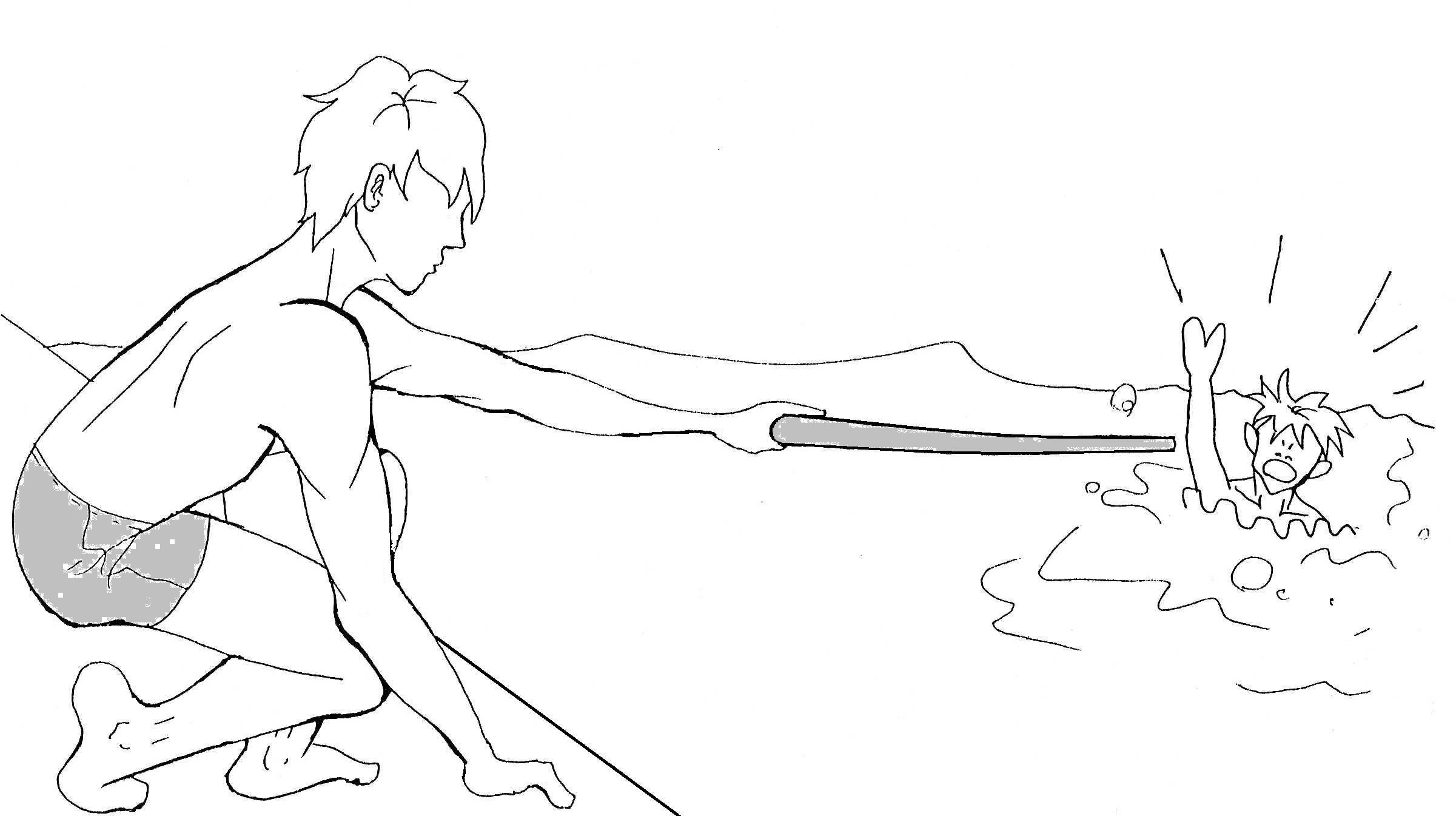


圖3-1之①②③

①



③

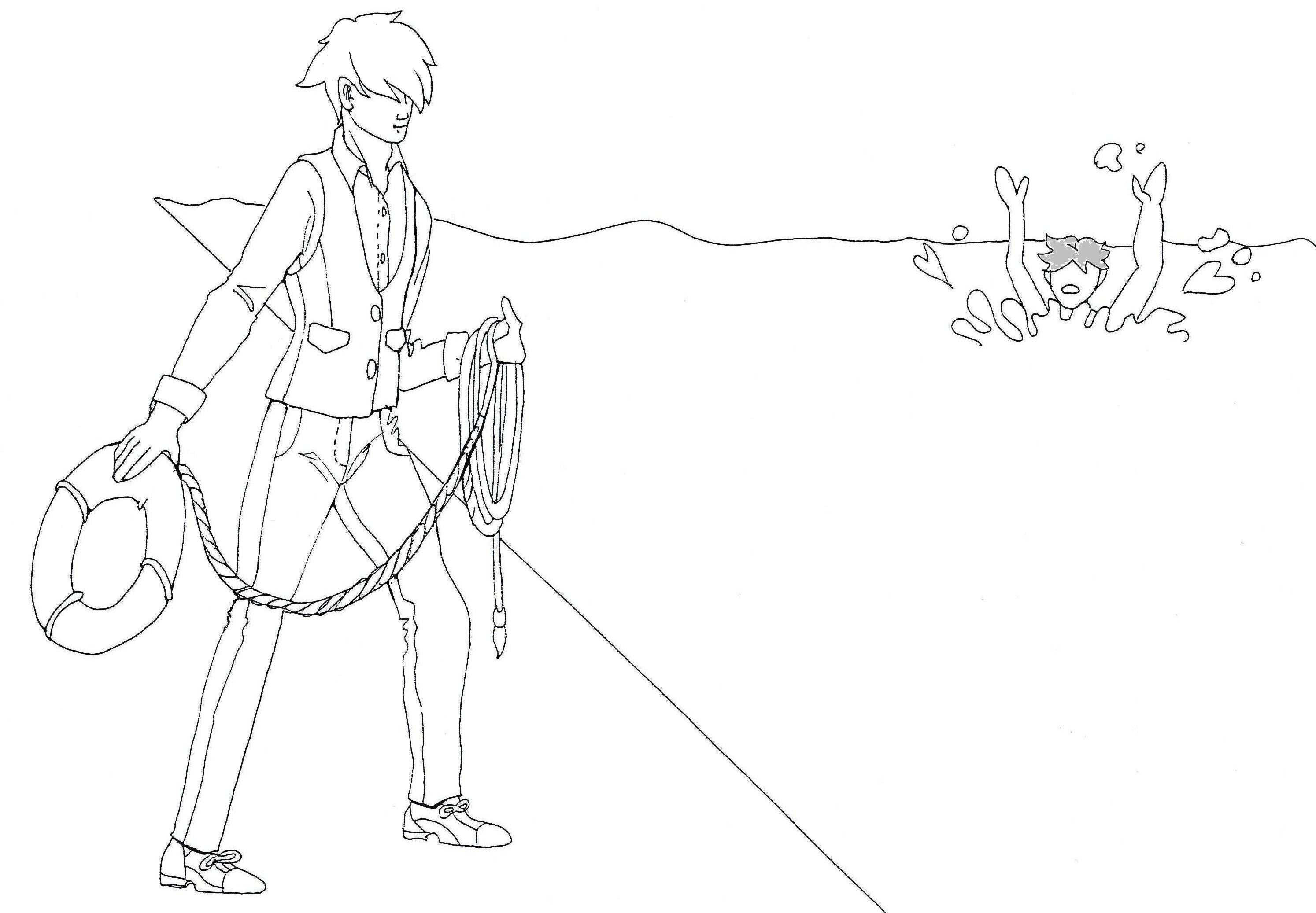
②

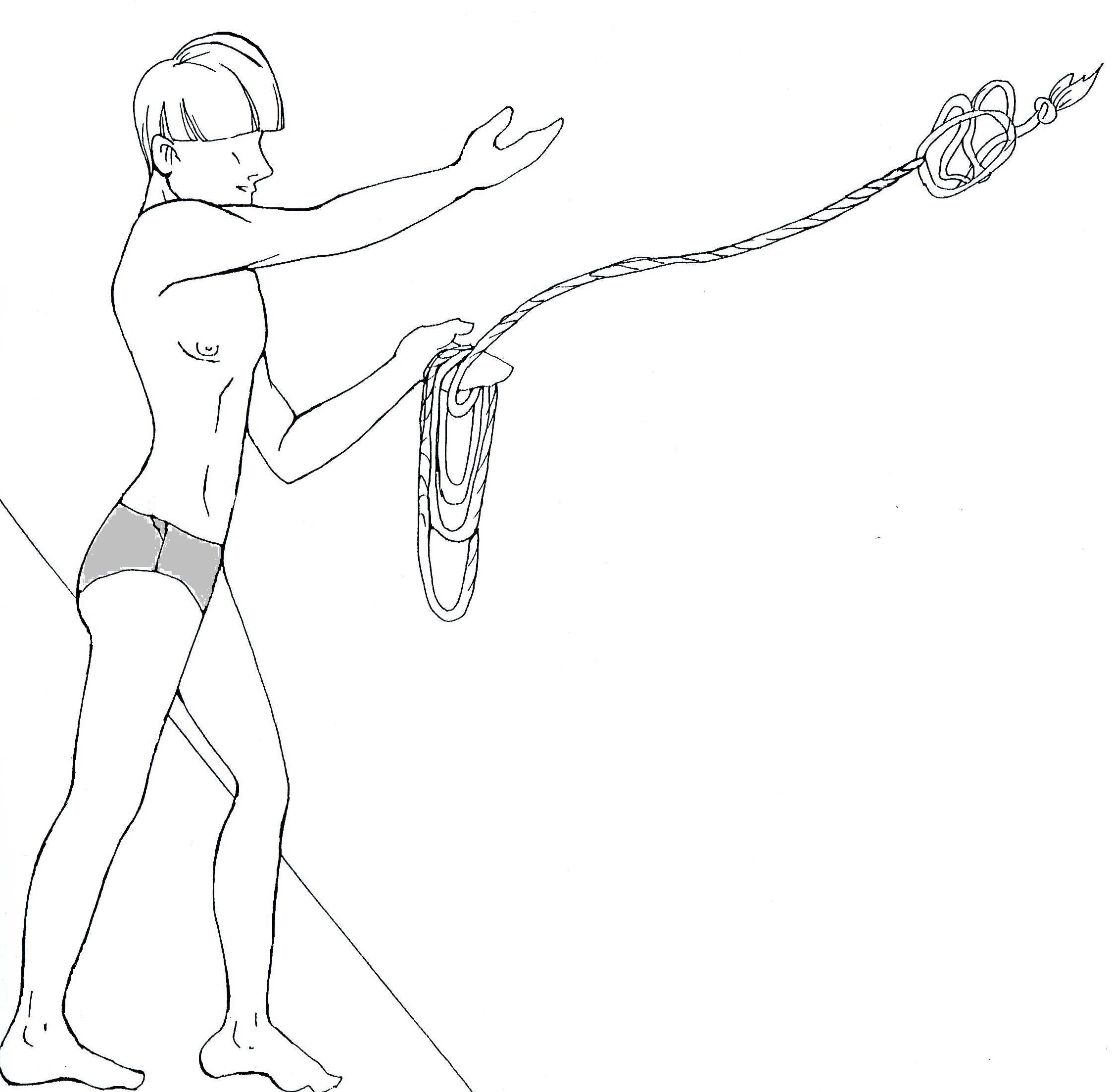
2、抛擲法：

(1)繩索：**將繩索前端打結**(增加重量)，抓在繩子的另一端，直接**拋向溺者**，**繩**

**索應越過其頭部**（圖3-2之①）。

(2)**浮具連結繩子**：將救生圈綁在繩子的一端，**手抓住繩子的另一端**(不得纏繞手腕或固定在身上)**抛給溺者**，拖其回岸（圖3-2之②）或用繩子連結其他浮具抛給溺者（圖3-2之③）。





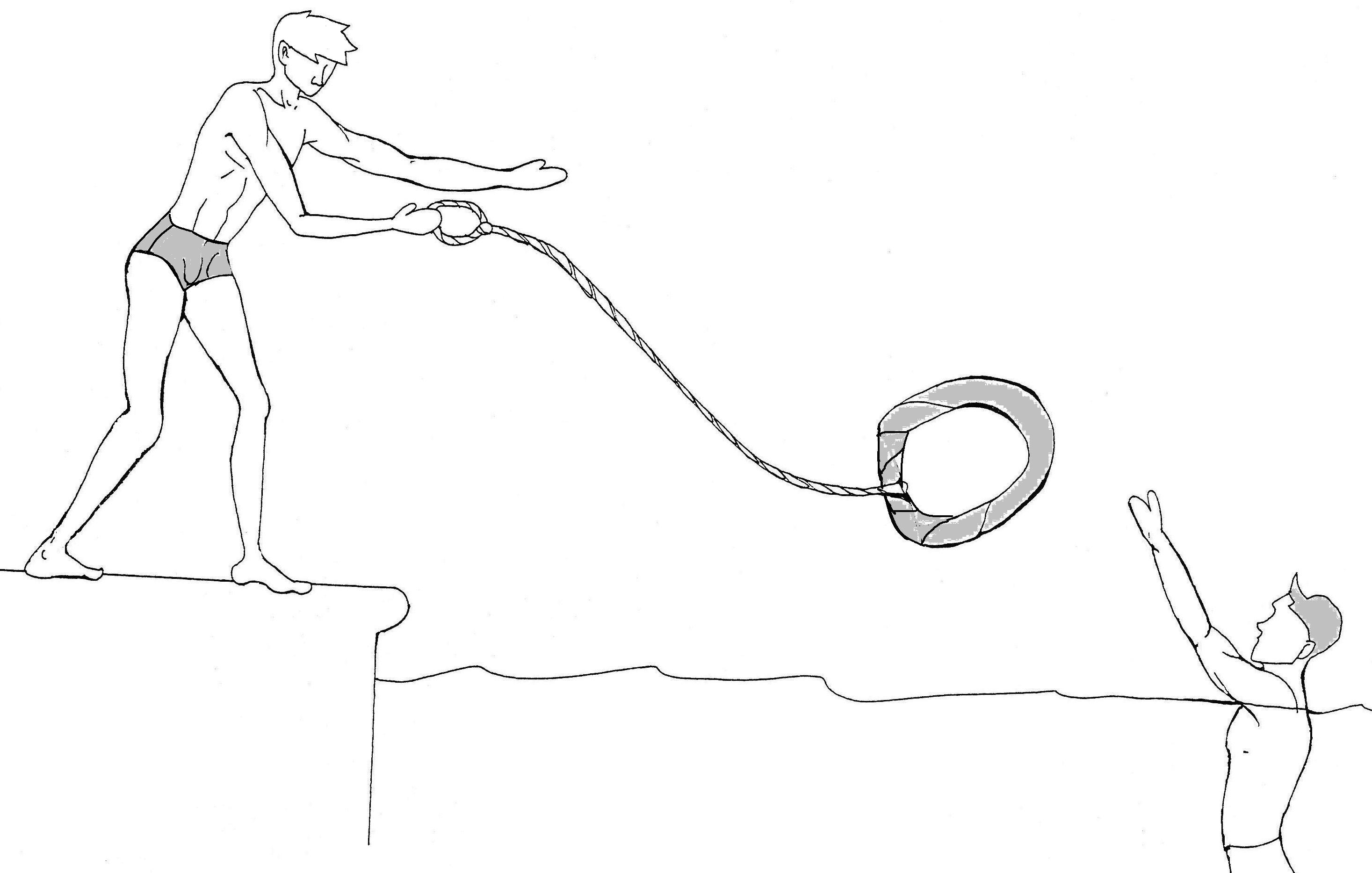


圖3-2之①②③

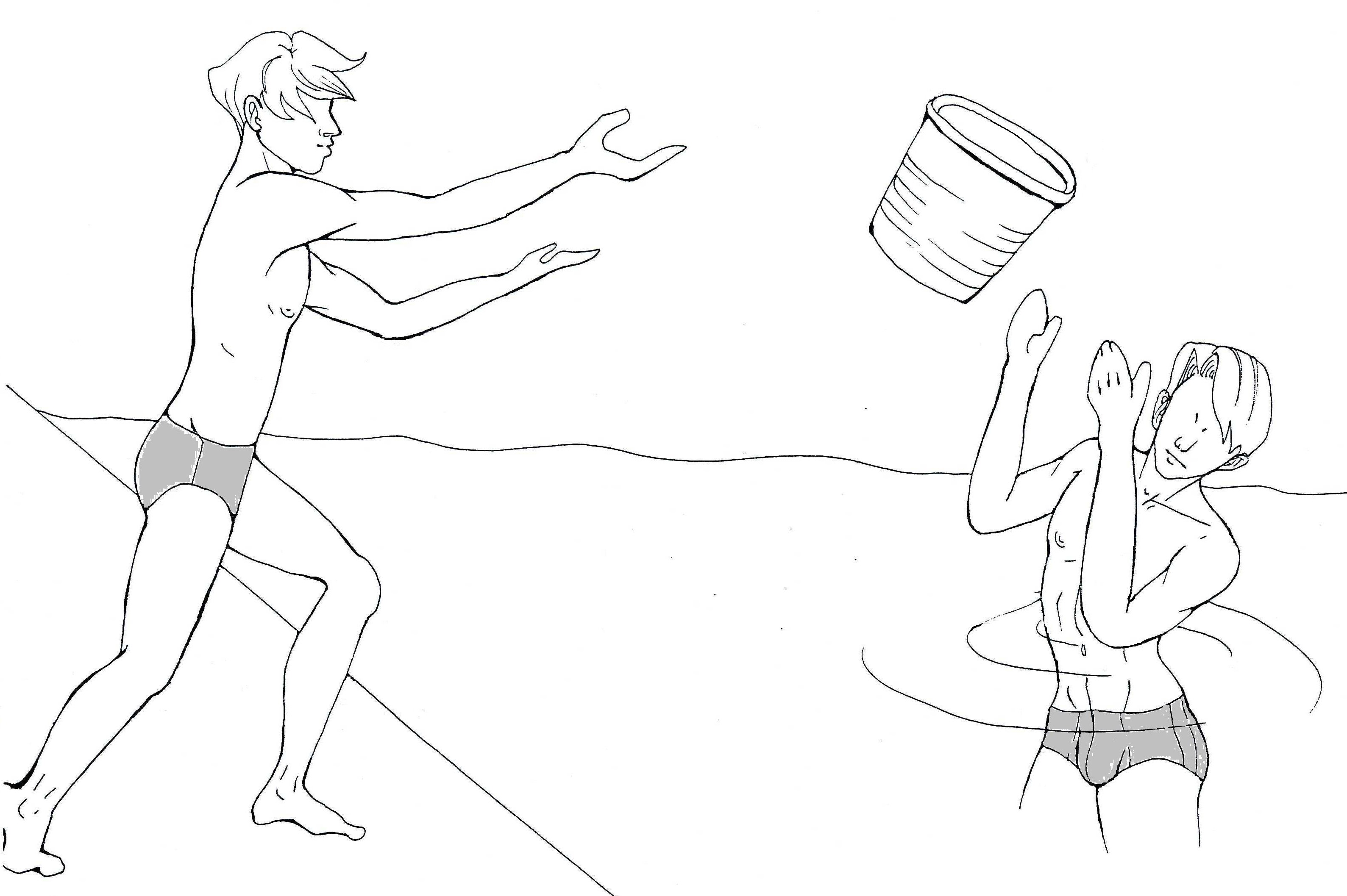
①

②

③

(3)**救生拋繩袋**：**將浮水救生繩裝入布袋內**，**握住繩子的一端**(不得纏繞手腕或固定在身上)，**直接拋向溺者**(越過其頭部)，拖其回岸（圖3-3）。

(4)**隨手可得的漂浮物**：可直**接將漂浮物**，如保麗龍、冰桶、球類、內胎、塑膠袋(充氣、加水)等，**拋向溺者**，使其能藉物漂浮水面，等待救援（圖3-4）。



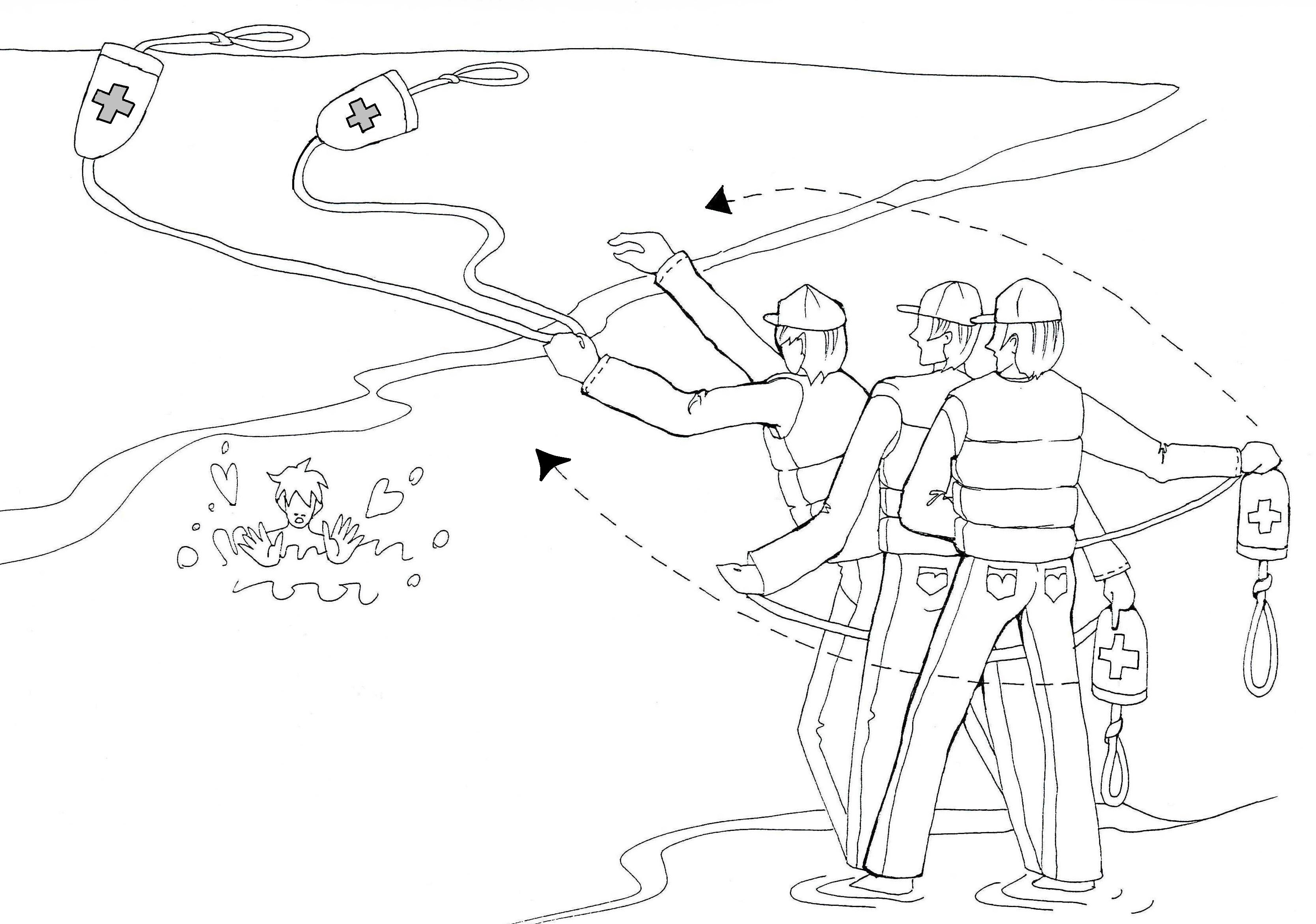


圖3-4

圖3-3

**（二）徒手救援：**

**無法藉物救援時，才可使用徒手救援**。

1、**手援**：

溺者落水處，距離岸邊很近。**救援者趴俯岸邊**，**抓住岸邊固定物**，**另一手抓住溺者**，拖其上岸（圖3-5）。

2、**腳援**：

**在手援達不到的距離**，**用腳去拖救**，如此可**增加拖救的距離**。溺者抓住救者腳部時，立刻拖其回岸（圖3-6）。



圖3-6

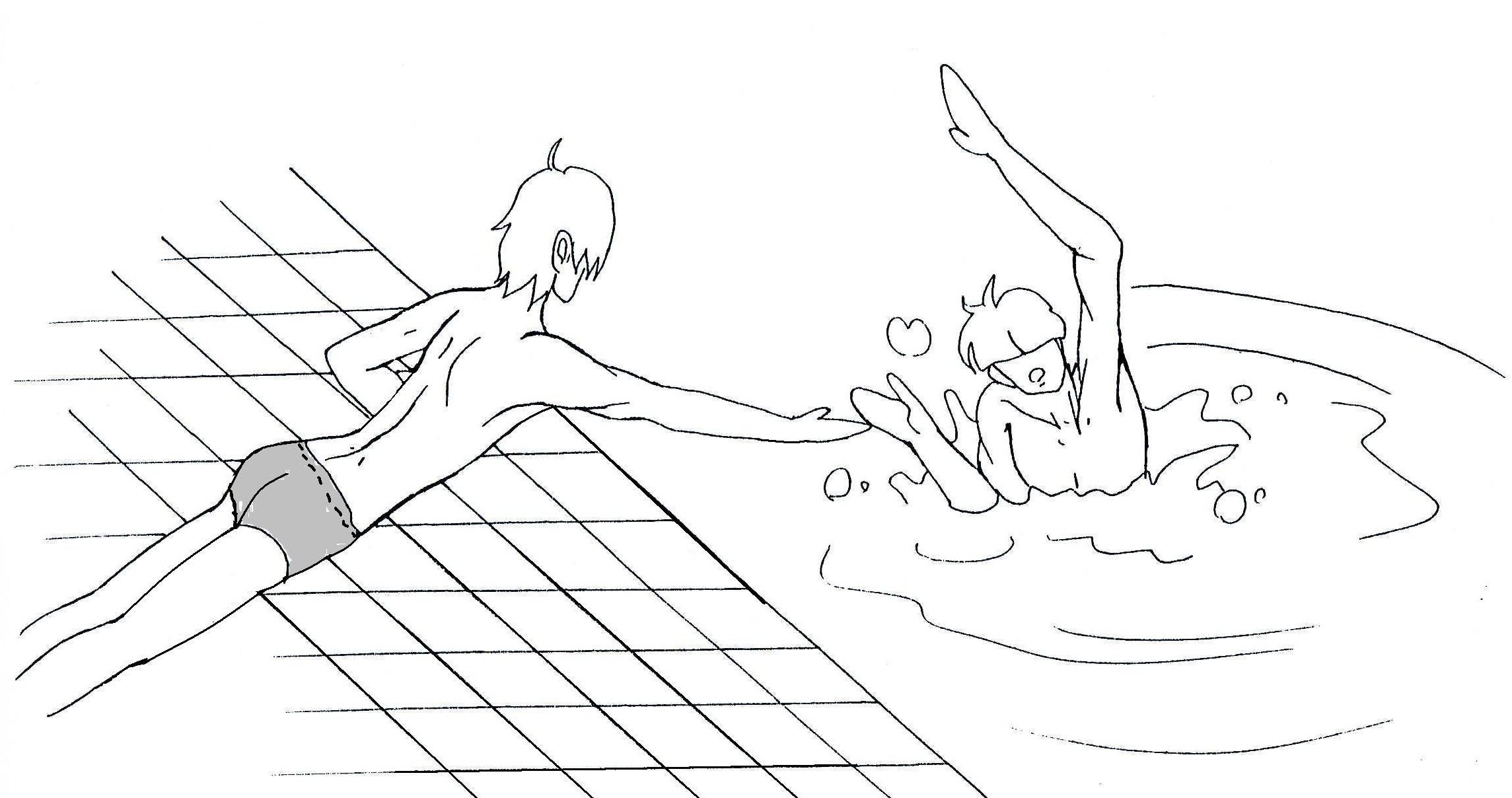


圖3-5

**（三）涉水救援：**

**涉水救援的要件為風平浪靜**、**無湍急水流**且**水深不超過救援者的腰部**。

1、**涉水藉物救援**：

**攜帶漂浮物涉水接近溺者**，**以不接觸溺者的方式**，**引導溺者抓住漂浮物**(如救生圈、救生浮標等) （圖3-7）或延伸物(如木板，樹枝等) （圖3-8），以不直接接觸的方式救助溺者上岸，不會有糾纏的危險，對救者與溺者都非常安全。

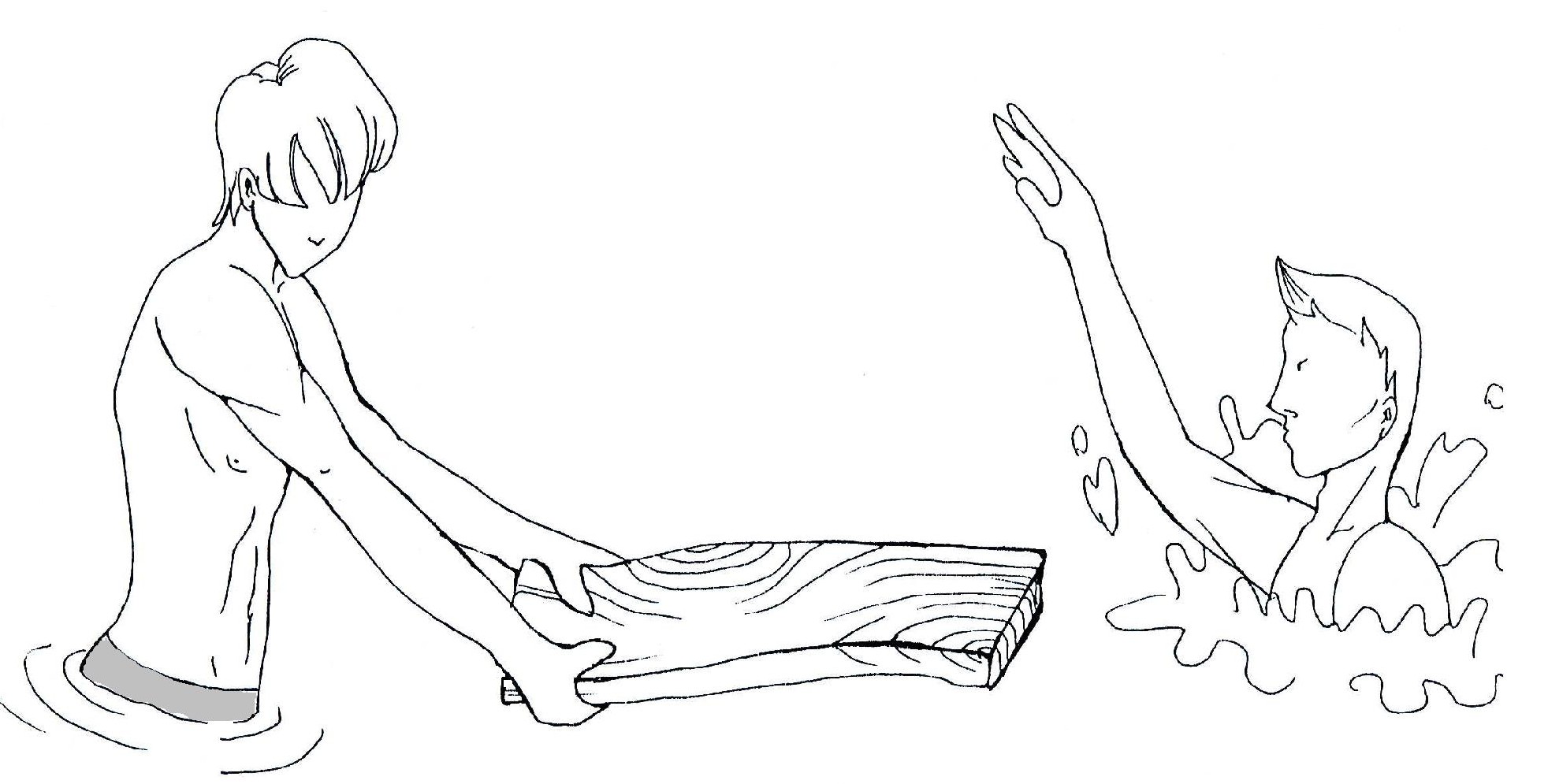


圖3-8

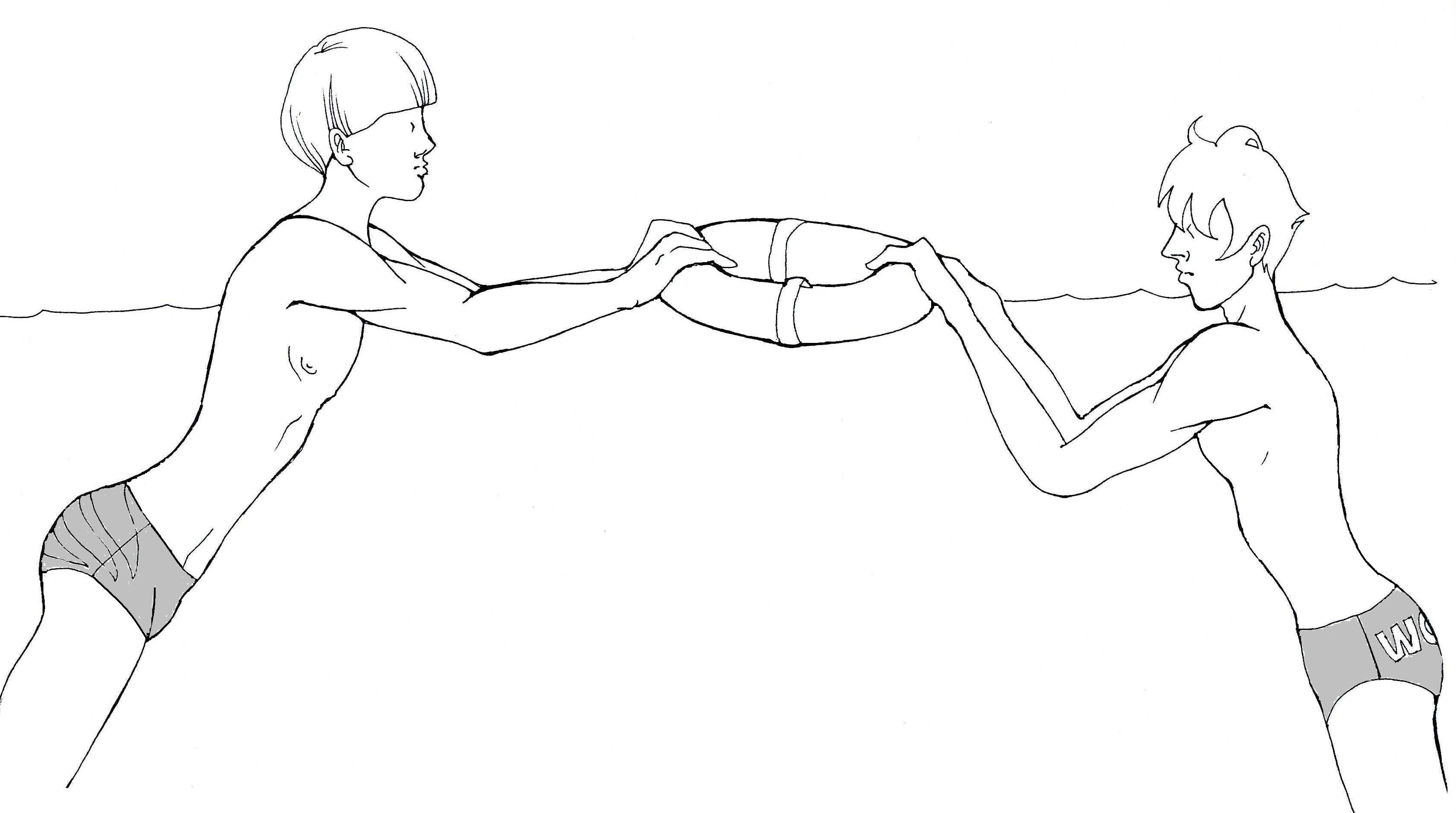


圖3-7

2、**涉水徒手救援**：

救援者必須**先確認自己站立地點**，在**水深不超過腰部**且**能夠以穩固的姿勢站在水底的位置**，**將自己固定**，用手伸向溺者，待抓牢之後，拖救其回岸（圖3-9）。

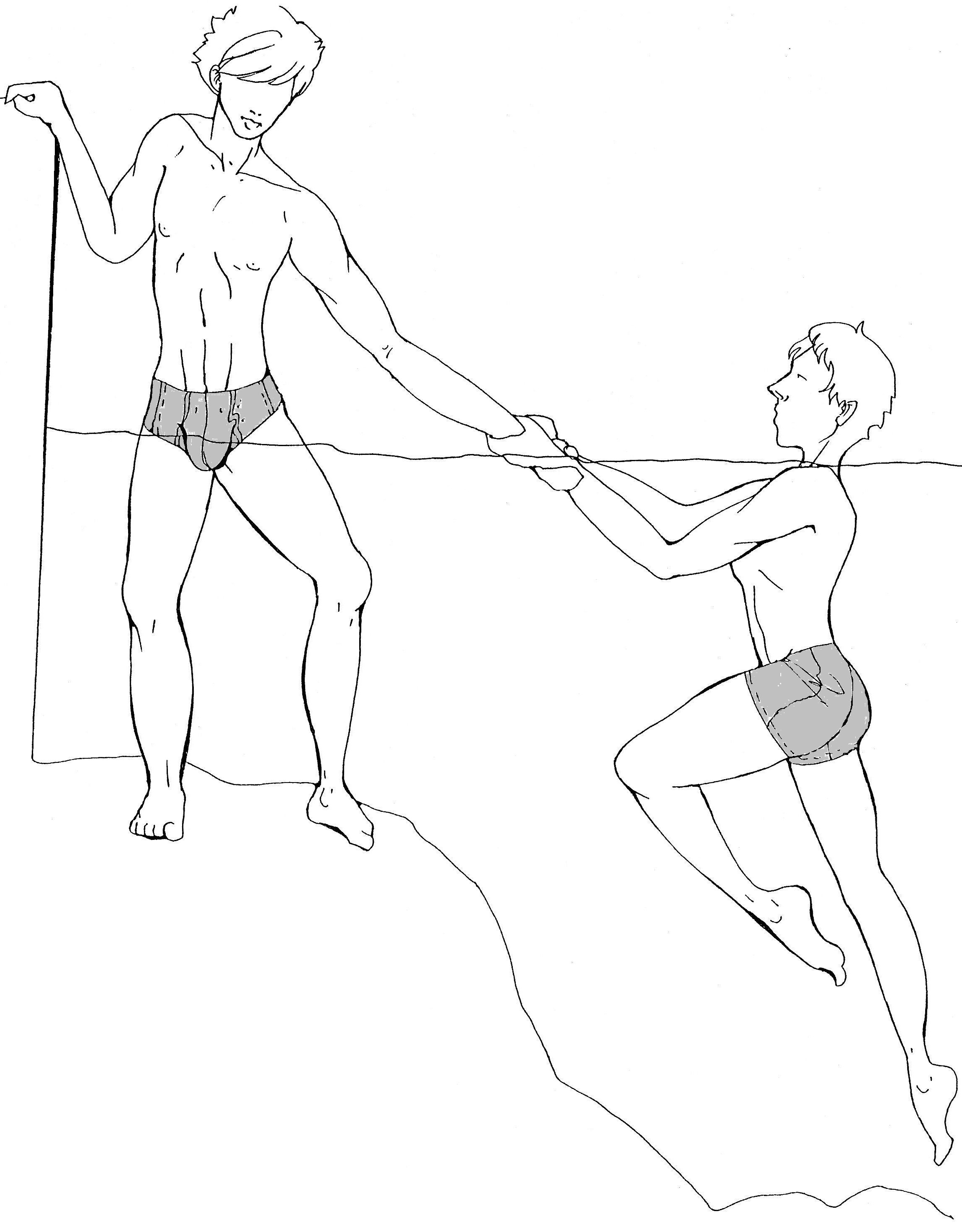


圖3-9