

水上自救篇



溺水時不要慌張，應以踩水或韻律呼吸方式冷靜思考其他自救的方法及待援。



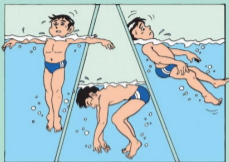
在水中遇意外危險時，應立即高舉手臂大聲呼救。



溺水時應觀察四周有無浮力的物體（如：浮木、保特瓶....等），可藉助它等待救援或慢慢游上岸。



當著衣溺水時，可利用身上衣物製作成浮具而自救。（註：應先脫鞋襪，再脫掉長褲並將褲管打結後，雙手由後向前拋，便可充氣成為浮具。）



平時應學會水母漂、十字漂或仰式，萬一在水中遇難時，可以利用它在水中飄浮，等待救援。



遇手指、腳趾抽筋時，以反方向扳開排解，如小腿或大腿抽筋時，應使抽筋的肌肉儘量伸直，並施予按摩直到復原。



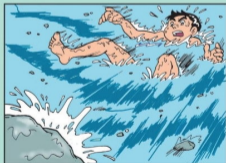
嗆水時應保持鎮靜把水吞下去，千萬不可緊張慌亂。



從事水上活動應穿著救生衣，以維護自身安全。



使用蛙鞋、面鏡、呼吸管等浮潛三寶或進行潛水活動，均須經專人指導，並應有二人以上同行。



被水沖走時，身體應保持仰姿且腳在前、頭在後，才能看清前方情況，預作安全措施。



若上游山區烏雲密佈，溪水變色，水面忽然上昇，或傳來隆隆聲響越來越大，這是山洪暴發前兆，應立即離水往高處逃。



若被困岩石上或沙洲中，應找一些能助浮且耐沖擊的東西備用，並保持冷靜，等待救援。