

強化安全戲水 日常做起 防溺意識

戲水玩樂
安全第一

臺南市水域活動一覽表

夏天i玩水 四草灣 水上運動我強-獨木舟、SUP、龍舟體驗營	7/14-15 9:00-18:00
2022臺南市國際龍舟錦標賽 臺南市安平運河	6/1-3 15:00-22:00
身心障礙福利機構游泳 活力水多多 長常「游」、「泳」健康 育樂中心	5/6、13、20、27 6/3、10、17、24 13:00-15:00
111年台南YMCA游泳(樂活)體驗營 YMCA公園會館游泳池	5/7-9/24 每週六 13:00-14:00
身心障礙水中運動體驗營 台南YMCA協進會館	5/10、17、24、6/7、14 9:30-11:30
慈光游泳體驗營 台南YMCA協進會館	5/7、14、21、28、6/11 18-25、7/2、9、16、23 30、8/6、13 20:00-21:00
游出健康 泳出活力 新市游泳池	5/2-10/31 二三四五 9:30-11:00
111年臺南市扶輪盃身心障礙者游泳比賽 臺南市立大成國中游泳池	9/25日 8:00-13:00
遊「泳」客-游泳體驗 臺南市新化游泳池	4/14-28、5/5-12 9:00-12:00



臺南市政府關心您

強化安全戲水 日常做起 防溺意識

戲水玩樂
安全第一

樂游You&Me 10招玩不溺

生命無價

教育部體育署再次呼籲，多一份關心，多一點叮嚀，切勿輕忽任何可能發生的危險，避免溺水事件悲劇再次發生，讓我們共同守護學生生命安全！

- 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，不可穿著牛仔褲戲水
- 6 不可在水中嬉鬧惡作劇
- 7 身體疲勞狀況不佳，不要戲水游泳
- 8 30分! 不要長時間浸泡在水中，小心失溫
- 9 注意氣象報告，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

緊急聯絡
電話

119 救災防護
報案專線
118 海巡服務
專線

110 報案
專線
112 行動電話急
難救助專線

相關資訊
網站



教育部
【游泳121網站】



內政部消防署防災
知識網-登山防溺篇



臺南水域安全網

臺南市政府關心您

強化安全戲水 日常做起 防溺意識

戲水玩樂
安全第一

校園水域安全宣導

各位親愛的家長：

隨著天氣日漸炎熱，從事水域活動的機會增多，但也很遺憾常發生溺水死亡事件，發生主要在於『非上課時間及週末、假日下午時段』、『溪河流戲水』頻率最高，暑假期間請家長和學校共同關心學生水域安全。

選擇 合法地點

避免 危險行為

應有 家長陪同

學會 水中自救

留意 天氣變化

不穿 吸水衣褲

緊急聯絡
電話

119

救災防護
報案專線

110

報案
專線

118

海巡服務
專線

112

行動電話急
難救助專線相關資訊
網站教育部
【游泳121網站】內政部消防署防災
知識網-登山防溺篇

臺南水域安全網

叫叫伸拋划 救溺先自保

叫

大聲呼救

叫

呼叫 119、118
110、112

伸

利用延伸物
(竹竿、樹枝等)

拋

拋送漂浮物
(球、繩、瓶等)

划

利用大型浮具划
過去(船、浮木、
救生圈、救生浮
標、保麗龍等)

臺南市政府關心您

強化安全戲水 日常做起 防溺意識

戲水玩樂
安全第一

100-110年重複發生

學生溺水死亡意外之水域

新北 15起

烏來山區100.101.104.109年
沙崙海邊100.101年
大漢溪101.102.103.106.108年
大豹溪102.104年
景美溪108.110年

桃園 5起

竹圍漁港100.102.108年
永安漁港100.102年

新竹 6起

內灣100.101.102.109年
上坪溪100.110年

苗栗 4起

龍鳳漁港101.102年
南庄鄉苦花潭109.110年

臺中 5起

蝙蝠洞99.100年
草湖溪100.102.105年

南投 2起

濁水溪109.110年

臺南 3起

嘉南大圳
100.102.106年

高雄 6起

旗津102.103.107年
茂林情人谷104.107.109年

宜蘭 2起

宜蘭南方澳海邊104年X2次

臺東 5起

活水湖102、103年
都蘭海域101.108.109年

屏東 6起

墾丁水域100.102.103.106年
神仙瀑布108.109年

(人數)
10
0

臺南市政府關心您

強化安全戲水 日常做起 防溺意識

戲水玩樂
安全第一

危險水域辨識

離岸流 Rip Currents

「離岸流」是海灘上十分常見的自然現象，顧名思義即是遠離海岸的海流。離岸流的區域雖相對平靜，且沒有浪花，但這裡為海水回到大海的海流區，有時流速甚至可超過每秒2公尺，可將人輕易地帶離岸邊！故平行沿著海岸線游泳是很危險的舉動！



脫困方式

- ▲若是游泳能力很好具有長泳的能力者→則可利用下述的方式脫離(如右圖)。
- ▲若是本身的游泳能力並不是那麼高強，就必須謹記3R



放鬆Relax、揮手Raise、待援Rescue的原則：放鬆使自己漂浮於水面上並保持自己的體力、向岸上揮手示意救援、最後等待救援。

翻滾流 Hole

別名為「溺水機器」(drowning machine)，主要因地形的落差而產生，容易於攔砂壩、攔砂堰及瀑布下方出現，一旦捲入將不易逃脫。故請避免於攔砂壩、攔砂堰及瀑布等水域地形戲水。



港邊消波塊

港邊消波塊或人工港灣因其上亦多附著水草、青苔，易造成人員失足跌倒或是失足落海。若不幸落水，游離消波塊於海面上等待救援或是尋找無障礙物的平坦處上岸，其主要風險：

- A.人員可能受波浪推擠撞擊受到嚴重的外傷。
- B.消波塊孔隙中流竄水流的流速異常加速，其快速水流拉力使人員陷入消波塊孔隙之中而發生致命危險。



臺南市政府關心您

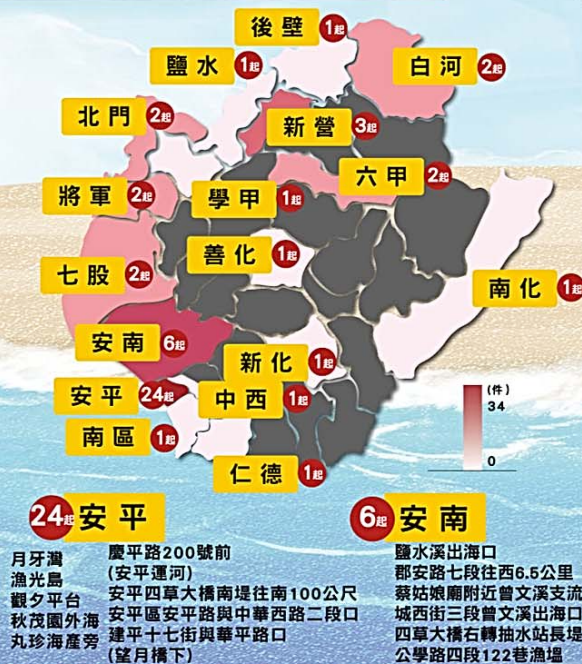
強化安全戲水 日常做起 防溺意識

戲水玩樂
安全第一

臺南市熱點圖



溺水死亡意外之水域



3 新營

太子宮廟後方大排
急水溪過水便橋下
南紙街80號旁武賢宮旁排水溝

2 六甲

菁埔里菁埔57號
王爺里東高鈞四湖

2 北門

急水溪五王大橋下
五港里西埔內11號

2 白河

汴頭里福如宮後水閘門旁

2 將軍

青山漁港出海口南堤
馬沙溝西側堤防(北航路)

2 七股

篤厚橋
龍山漁港碼頭

1 中西

金華新橋

1 仁德

中正西路1196巷50號
內魚塢

1 後壁

嘉田里上茄苳橋下

1 善化

胡厝寮4-12號旁魚塢

1 新化

厝林大埤

1 學甲

急水溪二港仔段

1 鹽水

天保厝往大豐方向

1 南化

南化水庫

1 南區

明興路1087巷21號
(學賢堂)

臺南市政府關心您