

危險！陡降型沙灘

Danger! Steep Beach



反捲流

在陡降的沙灘上，波浪造成海水奔流入海的反捲流。

Backwash!

On steep beaches, waves can create a dangerous backwash of water that flows outward into the sea.

預防溺水及自救或救人一覽表

要項 編號	預防溺水 (防溺十招)	自救	救人 (救溺五步)
1.	戲水地點需合法，要有救生設備與人員。	鎮定不慌張	「叫」-大聲呼救。
2.	避免做出危險行為，不要跳水。	求救 -用雙手水平舉起往下拍擊水面，並採用水平方向踢水	「叫」-呼叫 119、118、110 呼叫電話。
3.	湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心。	維持上浮 ，並且保護身體重要部位-	「伸」-利用延伸物（竹竿、樹枝等救援）。
4.	不要落單，隨時注意同伴狀況位置。	1. 踩水、水母漂、仰漂	「拋」-拋送球、繩、平等飄浮物。
5.	下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水。	2. 運用水中漂浮物或製作水中浮具漂浮	「划」-利用大型浮具划過去（如船、浮木等）。
6.	不可在水中嬉鬧惡作劇。	若無間接物且已受到身旁溺水者拉扯入水時-	若無間接物且已受到身旁溺水者拉扯入水時-
7.	身體疲累狀況不佳，不要戲水游泳。	1. 應儘速移至溺水者之背後，拖住溺水者的頭頸與上背使成直線，維持臉朝上露出水面。	1. 應儘速移至溺水者之背後，拖住溺水者的頭頸與上背使成直線，維持臉朝上露出水面。
8.	不要長時間浸泡在水中，小心失溫。	2. 盡量不動，並大聲呼救等待救援。	2. 盡量不動，並大聲呼救等待救援。
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。		