

summer 夏日游泳消暑樂

safety 安全 Health 健康 最重要

水上安全小知識

1. 仰漂

深吸一口氣，頭往後仰，雙手向兩旁呈大字型，掌心向上，加重背部重力較易浮起。

2. 抽筋自解(小腿)

先以水母漂姿勢，一手握住腳趾，另一手頂住膝關節，用力拉腳趾，然後按摩抽筋處。

禁止標示



禁止游泳



禁止跳水

允許標示



游泳



滑水



衝浪

- No.1 岸上救生優於下水救生
- No.2 器材救生優於徒手救生
- No.3 團隊救生優於個人救生

救生3原則



小心暗流



小心水母



水深危險