

發生山難 五大緊急 應變措施

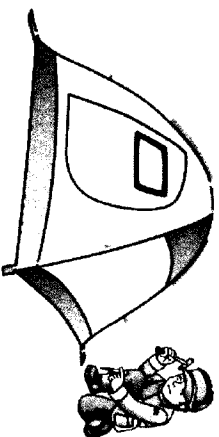


1. 發生意外事故時，一定要鎮靜處理，不可慌亂失措，應立即手機撥打119或112請求協助（無線電緊急救援頻率：145.0MHz），或以衛星電話求援，若無法撥通時，應先派人輕裝下山報案，爭取搶救時效。

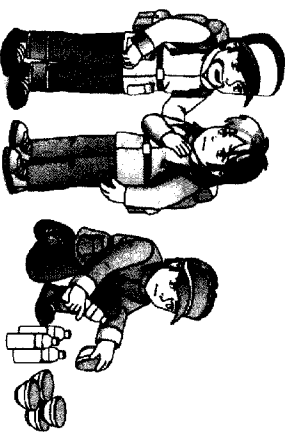
2. 人員受傷時，應先進行簡易包紮、固定、止血等處置，若發生高山症，應立即將患者帶往較低海拔處，並給予離分高的食物（如糖果、巧克力等），隨時注意傷病患之保暖，避免失溫。



3. 發生意外迷途或天氣突然惡化時，應尋找安全避難處所保護自己，並建立明顯標誌，以便救援人員能夠迅速發現。如果已接近傍晚時分，應準備野地露宿，並需注意勿讓身體及衣物受潮，以免體溫散失。



4. 與外界失去聯繫時，領隊應適時安撫隊員情緒，並將僅有食物飲水集中管制分配，並即時補充水源，延長等待救援時間。



5. 最好的求救方法，是利用衛星定位儀、手機（衛星電話）或地圖告知搜救人員受困座標方位。若無上述設備，可於搜救直昇機或人員接近時，在明顯空曠處使用反光鏡、揮舞鮮豔衣物或施放煙霧彈、以哨子發出求救聲響（或呼喊回覆搜救人員），引起搜救人員注意。



山難防救注意事項

從事登山健行的休閒活動，必須要有正確防救策，於上山前準備一分鐘，才可保一分安全，少一分遺憾。



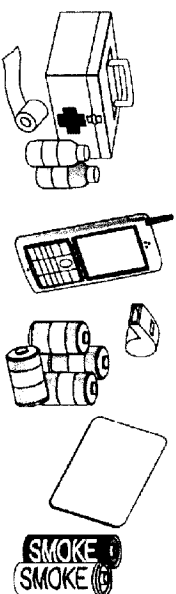
行 前 注意事項

1. 應請具豐富登山經驗及責任感之專業領隊帶路，以減少意外事故發生。

2. 平時應多訓練體能及技能，考量自己身體狀況來選擇攀登山域類型。

3. 山區氣候變化大，行前應注意天氣狀況。如遇颶風逼近或豪雨等可預見之氣象變化，千萬不可入山；倘若已進入山中，應盡速尋找安全處所避難。

4. 登山應準備充分裝備，攜帶衛星定位儀(GPS)或手機(衛星電話)、醫療器材及藥品、反光板、求救煙霧棒及口哨等求救裝備，並備妥預備電池。

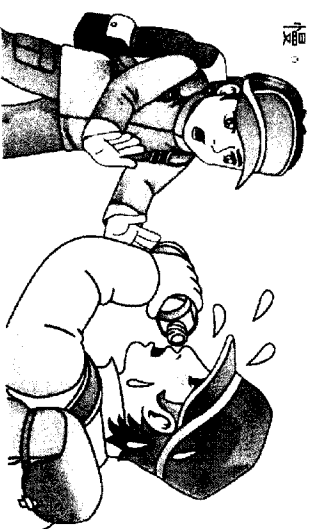


行 進 中 注意事項

1. 登山隊伍不可拉太長，應經常保持可前後呼應之狀態，隨時注意隊友狀況。

2. 勿自行攀登無人跡之山路，最好能依循前人所留下之記號行進。

3. 喝水時不可狂飲，否則汗量增加，容易造成身體疲勞；此外，山上空氣稀薄，行進中應隨時調整步伐及呼吸，不可忽快忽慢。



4. 行走峭壁、碎石坡、危險陡峭路段，須特別注意安全。



5. 入山後，應隨時向留守人員、途中警察機關或家人報告行蹤。



水中自救與安全守則

一、水中自救安全守則

1. 遇到漂流者須直接
壓在漂流者身上
時，應等待分秒時
再行動。



2. 保持體力，以最少體力，在水中維持最
長的時間，利用身上或身體任何可用部分
力來支撐，使身體上浮，以待救援。
3. 保持呼吸穩定，放鬆肌肉，並保持任何動
作。



二、救援溺水者時

1. 仰著

仰著仰著仰著，身體任其自然放鬆的！
仰著仰著仰著，其後仰著仰著仰著
仰著仰著仰著，以取得最大的浮力。



2. 仰著仰著仰著

仰著仰著仰著，以立姿仰著水中
仰著仰著仰著，仰著仰著仰著仰著仰著仰著仰著



3. 仰著仰著仰著

全身放鬆，仰著仰著仰著仰著仰著，雙手所
仰著仰著仰著，仰著仰著仰著仰著仰著仰著仰著



4. 仰著仰著仰著

仰著仰著仰著，仰著仰著仰著仰著仰著仰著仰著

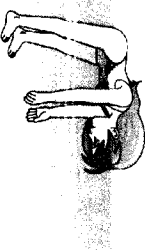


5. 仰著仰著仰著

仰著仰著仰著，仰著仰著仰著仰著仰著仰著仰著

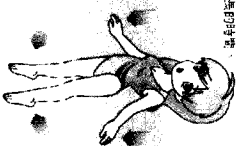
6. 仰著仰著仰著

仰著仰著仰著，仰著仰著仰著仰著仰著仰著仰著



7. 仰著仰著仰著

仰著仰著仰著，仰著仰著仰著仰著仰著仰著仰著



8. 仰著仰著仰著

仰著仰著仰著，仰著仰著仰著仰著仰著仰著仰著



9. 仰著仰著仰著

仰著仰著仰著，仰著仰著仰著仰著仰著仰著仰著



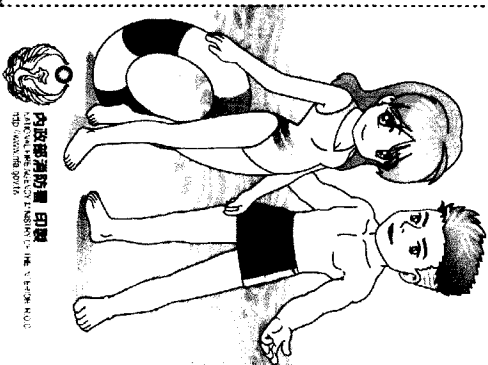
10. 仰著仰著仰著

仰著仰著仰著，仰著仰著仰著仰著仰著仰著仰著



水上活動安全注意事項

台灣地區是著名的「假日休閒水門」，其中
又以夏秋兩季為最熱絡時期，因此，從水上
活動時應格外小心，並確實遵守安全守則。



內政部消防署 印製
THE NATIONAL FIRE DEPARTMENT
THE NATIONAL FIRE DEPARTMENT

則時安全運動上水

一、整頓水上交通運輸

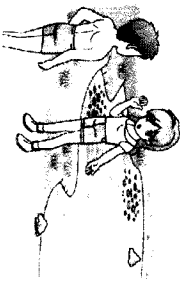
1. 戲水時應選擇設有救生人員值勤的水域，並聽從救生人員指導。



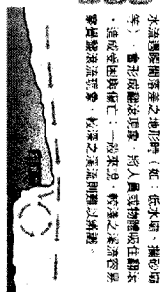
2. 在試行「禁止翻水（潛泳）」或「水邊危險」等標誌的區段，切勿戲水或從事任何水上活動。



3. 不生藻類、野填、水博等場所積水，以避免積水時因水質不佳、深度不明，致使雜物多而受傷，或陷入泥池而喪命。



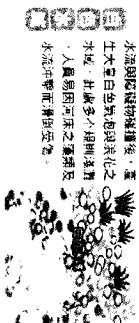
4. 許多溪流水面看來平穩，水底下卻暗藏絕流，一旦被捲入，就無法抽身；以下為常見危險不流之樣態：



- 等)。會形成融冰現象，將人員或物體吸入水流，造成嚴重之淹溺死亡；一般來見，較淺之溪流，因水流湍急，較深之溪流則難以辨識，罕見被激流現象。



- 三、油類**
當水流緩者洋溫轉弱處，或遇到障礙物時即會形成旋渦，讓人或物捲入其中，十分危險。

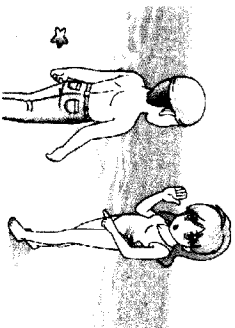


二、華僑救國水上義勇隊：救亡救國

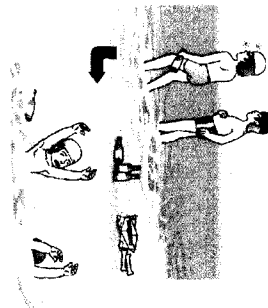
1. 下水前應先做伸展操，以避免下水後肌肉抽筋。



2. 應穿著游泳衣、褲或救生衣等服裝，不可穿牛仔褲入水。



3. 運動前後瞭解自身健康狀況，如果身體不適、飢餓、過飽、醉意、心情欠佳或感覺水溫過低時，都不宜下水。



4. 活動前應留意天氣狀況，如大候不佳甚至下雨時，便不可從事任何水上活動。

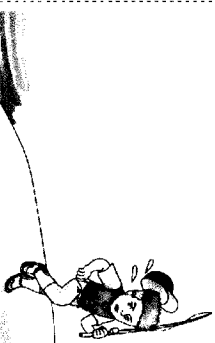


三、從根本上說，應加強對社會主義市場經濟的理論研究

1. 於海水浴場等海邊從事水上活動時，應以不超越警戒範圍，並應於從事活動前脫離解除該地警戒潮時所



2. 被劫時，應揮臂穿戴救生衣、救生毯及安全帽，隨時掌握海風風浪等級及漲、退潮時間；另外如果覺到海上忽然有大浪靠近，亦應立即迴避。



3. 於溪谷中潛行時，若發現山麓無雲密佈，上游傳來隆隆聲、溪水變色或水面忽然上昇等現象，係屬山洪爆發前兆，應立即撤離並往高處逃牛。



4. 如果發現有人溺水，請根據下列原則：
- a. 切勿自行潛入水下施救。
 - b. 大聲呼救求支援。
 - c. 打118或119向海關或消防單位求援。
 - c. 緊要時否有救生圈、圈套具有浮力之物品，於岸上嘗試救援。

