

游泳安全



游泳是很好玩的運動
但是—定要注意—安全
不能和朋友在水裡打鬧
也不要到深水區玩耍

安心玩水6招

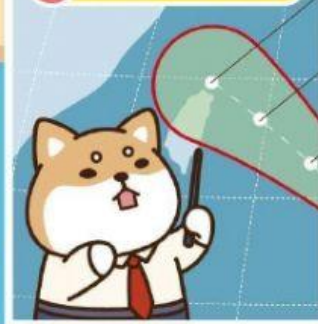
1 選擇合法地點



2 應有家長陪同



3 留意天氣變化



4 避免危險行爲



5 學會水中自救



6 不穿吸水衣褲



《 我可以這樣做 》

- 1 在有救生員的安全場所戲水。



- 2 下水前做暖身運動，避免身體抽筋。



- 3 在泳池邊慢慢走，避免滑倒。



- 4 在多人陪伴下游泳。



- 5 感冒、有傷口、太飽或太餓都不適合游泳。



- 6 游泳要穿泳衣、戴蛙鏡、可準備游泳圈。



- 7 玩水過程要適度休息，避免身體太累。



- 8 游泳後要洗澡、洗頭。



☑ 請你找出正確的游泳安全事項。

1 在有救生員的安身場所戲水。



2 在泳池邊跑步。



3 游泳要穿泳衣、戴蛙鏡、可準備游泳圈。



4 在泳池內偷尿尿。



5 下水前做暖身運動，避免身體抽筋。



6 吃飽立刻去游泳。



7 不知道水深就跳水。



8 在水裡玩太久，讓身體不舒服。



游泳安全事項



玩水處
有救生員



游泳前
先暖身



泳池旁
不奔跑



游泳要
大人陪伴

游泳安全事項



剛吃飽
不游泳



穿泳衣
戴泳鏡



玩水別忘
適度休息



游泳完記得
洗頭洗澡