

登  
山



露  
營

# 獨木舟活動

炎炎夏日，在清涼的水裡活動，是消除暑氣的好選擇之一，加上水域開放等政策，水上活動漸漸成為國人遊憩的選項之一。而使用水域的活動種類眾多，其中獨木舟以其親切的操作性及穩定性，成為廣受大家歡迎的水上載具，許多人划著獨木舟在海上欣賞日出，或是在湖泊上欣賞山中美景，都是令人難以忘懷的經驗。但水域活動相較於陸地活動具有較高的風險性，要如何確保自己的安全，平安舒適的享受水域活動，以下的提醒是必須要遵守的喔！

## 一、行前規劃

- (一) 團體行動：不能單人單艘進行，並由合格教練帶領或參加合法立案的業者。
- (二) 必要裝備：應穿著救生衣，救生衣上附有口哨。
- (三) 場域選擇：要依據自己體能狀況，選擇划舟水域，並充分收集與理解路線資訊(水流、天候狀況等)，以判斷自己的體能與技術是否適合前往。
- (四) 行前確認：出發前再次確認身體狀況、近期天候及該地區環境變化，評估是否仍要前往。

## 二、活動中注意事項

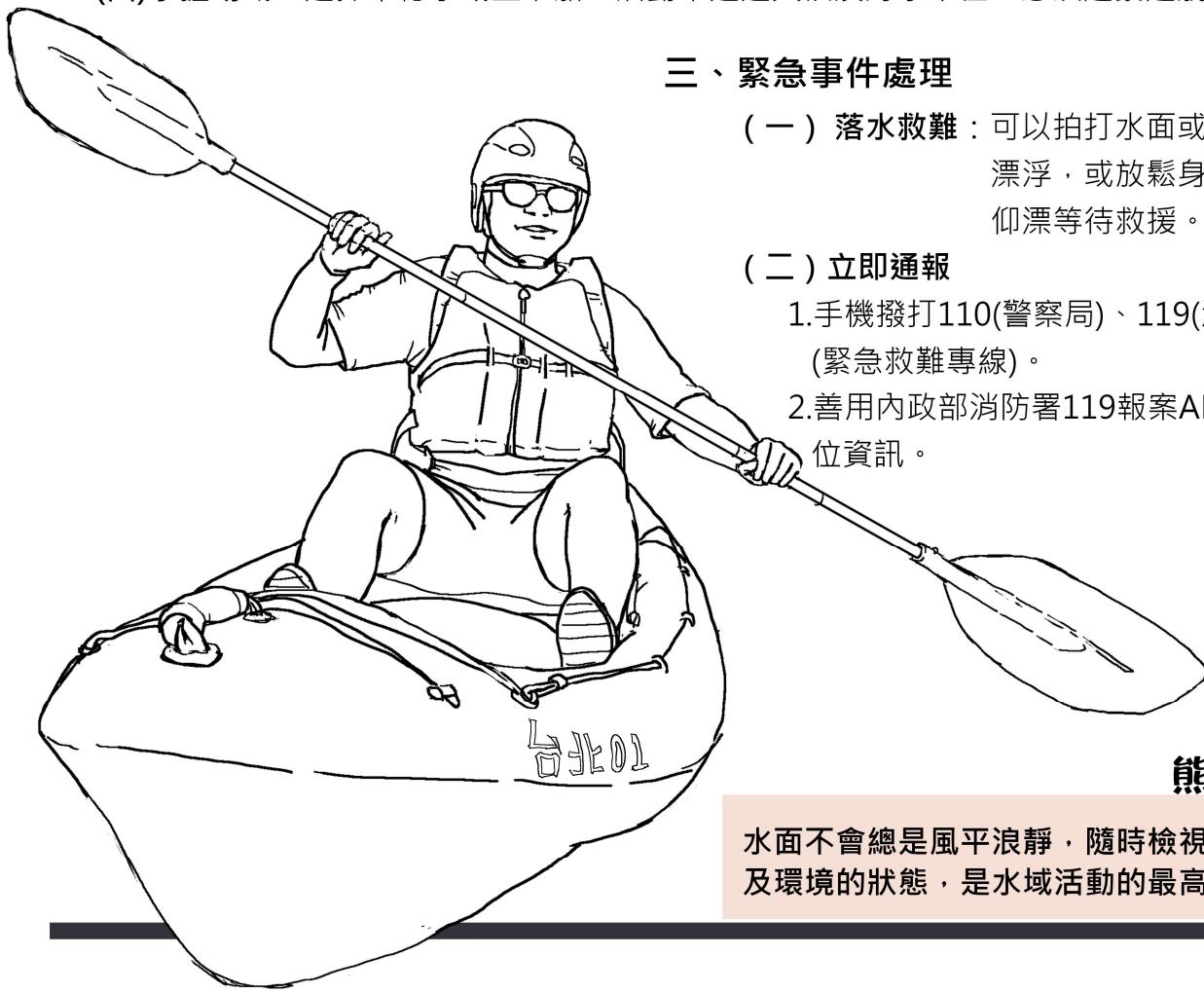
- (一) 裝備確認：划船前確認安全裝備是否齊全，並檢查船體及划槳是否有破損。
- (二) 遵守指示：聽從教練指示行動，不可單獨離隊。
- (三) 相互合作：在岸邊協助同伴上下船隻及裝備確保；在水域中同伴有緊急狀態須隨時通報教練，並視情形給予幫助。
- (四) 掌握場域：選擇平穩水域上下船，活動中遭遇天候及海象不佳，必須趕緊返航。

## 三、緊急事件處理

(一) 落水救難：可以拍打水面或運用漂浮物進行漂浮，或放鬆身體利用水母漂及仰漂等待救援。

### (二) 立即通報

1. 手機撥打110(警察局)、119(消防局)或112(緊急救難專線)。
2. 善用內政部消防署119報案APP及時傳送定位資訊。



# 獨木舟活動

## 四、網站

- (一)內政部消防署《水上活動安全篇》 <https://reurl.cc/n5d5Dn>
- (二)教育部體育署《水域安全需知》 <https://reurl.cc/vgOg6a>
- (三)教育部國教署/戶外教育實施參考手冊-安全管理篇 <https://reurl.cc/mvO09I>

## 五、我的安全筆記/老師的提醒

今天小寰和全班去北海岸划船，聽完教練說明今天的海象與天氣之後，由於中午過後可能會下雨，大家需要在 2 小時內完成航行，以免發生意外。因此小寰在划船之前，需要和同學確認那些事情呢？他們需要什麼安全裝備？或者你覺得還有哪些應該注意的事情，可以提出來跟大家討論看看喔！

