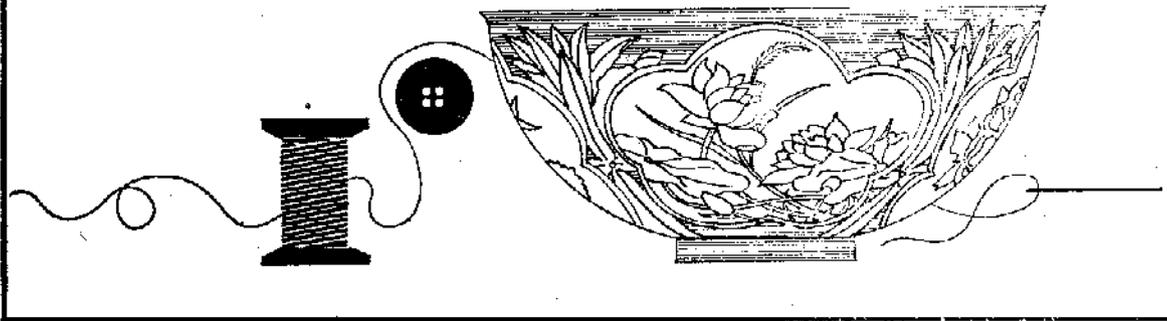


農 村 家 庭



游泳有益健康

要注意安全問題



夏天是游泳的好季節，不但清涼消暑，對身體健康也很有益處。游泳時，必須注意安全，才不會發生意外事件。茲提供一些游泳時應注意的事項，以供參考。

• 在海水浴場淺水灘，雖然盡是人潮，但比較安全。除非你是泳技精深，精神活力充沛，否則切勿單獨游離淺水灘或浪人的地方，因為萬一發生危險時，救生員或別人難聞到呼救聲，往往未能及時趕進救助。

• 當游離岸邊已遠，突然感到疲勞難支持時，就容易發生意外。此時應鎮靜，不可用力划水，以免體力消耗過度而支持不住。這時應設法游回岸邊，可用仰臥的姿勢，放慢呼吸，手脚慢慢活動，只要保持身體不沉，將眼睛閉上片刻，當體力漸漸恢復時，就慢慢地向岸邊游回。

• 剛飯後或空腹時，都不可立刻去游泳，最少必須經一小時以後才可游泳，以免因腹飽或空腹突然引起抽筋、嘔吐、氣喘、眩暈而發生意外。

• 現在採沙石商人，常僱挖土機在河溪中採取沙石，假如你到河溪中去游泳，一定要先查明你所喜歡的淺水處，是

否有被挖土機挖過的，如被挖過，水一定深多了，應特別小心。也應避免在水草叢生的水中游泳，以免被水草絆倒發生意外。如萬一被水草纏上，切勿狂亂掙扎，應該冷靜將水草一條一條除去，保持手脚平靜，不要亂打轉，而且要輕輕將水草撥開。

• 應避留在山洪暴發後河溪水漲時在河中游泳，並應注意野鯊人拋進河溪中的破鉛罐、破玻璃及雜物，勿使腳底被刮傷。

• 溪河水近來因受工廠污水污染，大都不太清潔，游泳回家應即再用清水沐浴一次，保持身體的清潔及

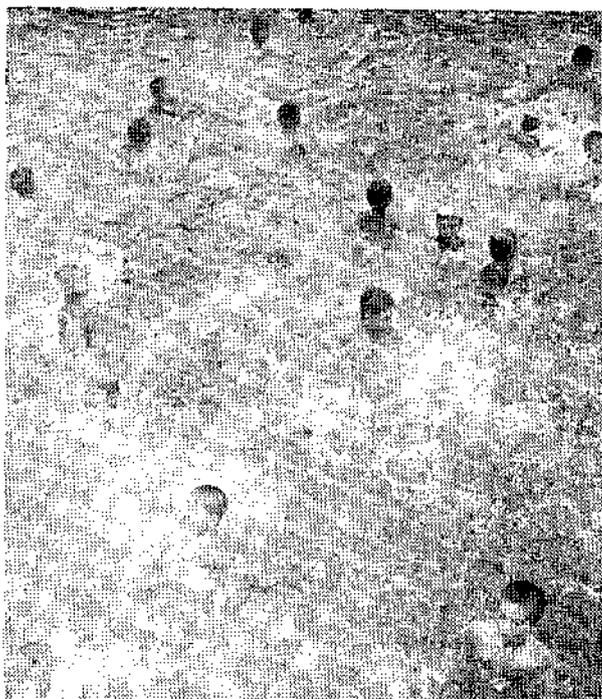
，也容易游向岸邊。

雖然你泳技很精強，但大海波浪的沖擊力是極大的，你當面對海洋直線地游去時，必須先計算出歸途所需的力氣才

衛生。

• 如果你不是經常到海中游泳者，也不經常做健身操，肌肉發育也不健全，第一次下海，切勿過分用力，如果想嬉水，最好僅靠著岸邊，以與海岸線平行的路線游泳，如發生意外





清涼消暑

游泳時最好戴上游泳帽，可避免頭髮脫色或黏着。游泳衣要選用耐穿而涼爽的，以免在游泳中破裂使你難堪。在游泳池游泳時不要穿膠鞋，因游泳池底大都是硬滑砌磚，穿膠鞋容易滑倒發生意外。

剛學習游泳的人，應遠離游泳池木板或急流的地方練習，也不要人在潮擁擠的地方游泳。應該在設定淺水圈內練習，以免發生意外。

游泳之後，應用乾毛巾急速擦乾身體，換上乾衣服，然後慢慢短跑片刻，可促進血液循環，有益健康。

在寒冷的水中游泳或身體過分疲勞時，最容易發生抽筋。抽筋本可用壓力或按摩來消除，但當你在游泳中途發生，就難如平地那麼容易處理了。因此，當抽筋時切不可驚慌，首先應深深地吸一口氣，然後將頭浸入水中，用一隻手或雙手緊緊按摩抽筋部分，待抽筋現象消除，立刻游回岸邊，上地後即臥地休息至身體精神活力恢復，才可站起來活動。

在水中划小舟玩樂時，如遇小舟漏水或傾覆時，應保持鎮靜，並設法攀住舟身，大聲呼救，得救的機會較多。

遇溺水者呼救，如果溺水者就在伸手可及的地方，你可一手攀住樹木或穩重之物，再用另一手伸下去救溺水者，如果伸手不可及可用繩索綁住救生圈、木板之類，拋下去給溺水者抓住，然後拖上岸就得救了。

如果溺水者離岸遠，而你精通游泳術，徒手下水救起溺水者時，應特別注意，因溺水者在空中掙扎時，理智已迷失到什麼東西，遇他抱住他都不會放手的，你游近他時，應先看好位置，在他的背後，然後用手去捉住溺水者的頭髮或衣領，再游回岸邊，你始終要把自己的身體與溺水者的頭保持相當距離，不可給他抱住，以策安全。

游泳衣僅限於在游泳場所穿着，游泳完畢後應將泳衣換下，切不可穿着泳衣在游泳場所外的地方到處亂跑。

先露笑臉

古語有「一笑解千愁」的詩句，更有「一笑傾國」之喻，可見笑的力量是很大的。如果你要人家對你笑一笑，你就要先向人家露出笑容來。

笑的好處很多，你笑，別人也對著你笑，接著你旁人也笑了，笑得大家愉快，心情愉快，大家快活過日。你現在就開始笑吧！別糊著臉，輕鬆笑笑。（錦雄）

不會發生意外。

在游泳時，切勿亂開玩笑，不要亂呼救命，否則真正遇上危險呼救時，也許沒有人會理你了。也不要將不懂游泳的朋友或同伴拉進深水處，或把不懂游泳的人，由跳板上推下去，這些舉動都是很危險的。

跳水時，必須先看清楚波濤的深度夠深才可跳下，如跳板距離水面太高而水淺沙多時，切勿從跳板上跳下海，以免發生意外。

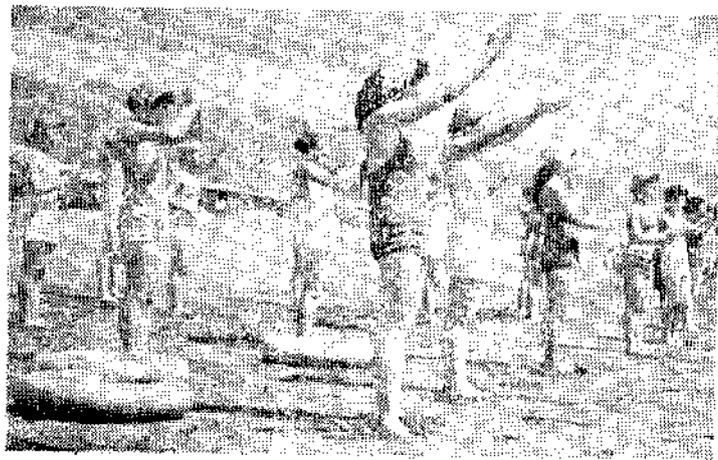
帶孩子到海邊、溪河邊、水塘溝圳邊玩耍時，必須時時注意到孩子戲水的安全，切勿大人只顧玩樂或游泳戲水，

把孩子放在岸邊不管，因為孩子只知道玩樂不知危險，最容易發生意外，因此對孩子安全應特別注意。

身體在出汗時，劇烈運動後，病後身體虛弱時，都不可貿然將身體躍進水中游泳，以免發生感冒引起其他疾病。

雖然天氣很熱，但水裏可能很寒冷的，所以不可一下就將身體浸入水中，以免發生抽筋。應先由腳部慢慢浸入水中，然後再進行游泳。

也應避免在暗流地方或大石頭附近游泳，因為危險的水流常在石頭邊起漩渦，而且大浪也往往把你沖擊撞上石頭而發生意外。



游泳前先做健身操