

# 炎炎熱夏 游泳注意安全

劉斌

最近在報紙上經常看到青少年游泳不幸溺斃的消息，尤其是這些青少年，大部份是在校學生，不但個人犧牲寶貴生命，也給家庭、社會帶來許多困擾，造成不可彌補的損失。

分析許多溺斃不幸的命案中，原因很多，如在游泳時腿部突然抽筋，無法立即獲救，或是在游了一段長的距離以後，感到全身疲勞不堪，或是在陌生浴場、海濱、河溪等地游泳，不暗水性 and 不明深淺。但最主要的，就是青少年常有一股莫名的好勝、逞強的心理，大夥兒來個死亡的遊戲，實在令人惋惜。

最近我特走訪幾位游泳專家和救生人員，請教安全游泳方法，提供出來供大家參考：

(一) 飽餐後不可游泳：吃了一頓大餐後，不要立即去游泳，以免引起抽筋或氣喘等病而發生危險。

(二) 熱天不可立即下水：天氣很熱時，水是涼的，所以要先慢慢步入水中，使血液循環緩和，才能開始游泳。否則，如果立即跳入水中，冷熱相激，容易引起內疾或靜脈曲張，甚至抽筋。

(三) 不可單獨去游泳：要游泳就須有人作伴，最少 5~6 人在一起，萬一發生意外，才不會孤單無援，呼救沒人。尤其是不會游泳的人，要去玩水時最好與熟諳水性者一道。在游泳中不要開玩笑地呼救，你若喜歡開玩笑，到了真正求救的時候，就不會有人來理會你了。

(四) 不要游得太遠：當你在海水浴場或是河溪游泳，不要游得太遠，游得太遠是最不安全。好勝和逞強，等於欺騙自己，千萬不要以游泳來顯出自己的能力，如要遠游時，宜有人作伴，萬一出了一意外，才有人照應。

(五) 儘量避免耳、鼻、口噙到水，以免受細菌感染，害耳鼻喉炎。如果沒有注意官能進水，事後便要以耳鼻藥水點滴，用硼酸水漱口、洗眼睛，消毒防範。

(六) 游泳抽筋不可緊張：當你在游泳中感覺有抽筋現象，千萬急不得，用口趕快把抽縮部分咬一下，這種刺激作用，或可使症狀部位恢復正常。

遇到四肢乏力或痙攣時，沉着第一，越緊張，身體越重，有下沉趨勢，所以心情要放鬆，再運用機智技能，游行到安全地方。如果遇到困難，不要驚慌，集中力量，使自己浮在水面，直到救你的人到來，不要和救你的人糾纏。

(七) 要熟習游泳場所環境：當你在陌生的海灘外游泳時，要小心記着潮汐的次數和時間，在河溪中游泳，一定要先弄清楚河床深淺，以免失足。同時要避免在大石頭附近和充滿水草的緩慢流動的水中游泳，因為危險的水流時常在大石頭附近起漩渦，而且一個大波浪，也可以把你沖撞上石頭，而水草可能把你拖倒，所以要特別小心。

有下列情形的人，不適宜參加

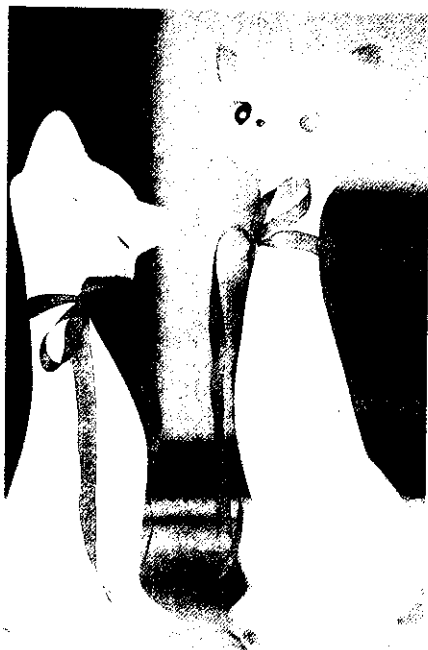
游泳：

(1) 患有抽筋疾病的人，絕對不能參加游泳。

(2) 心臟衰弱和患有肺病的人，也不適宜游泳，因它是種劇烈的運動，容易使你透支體力，對病情有害。

(3) 耳、鼻、眼等器官有病的人，絕對禁止游泳：如耳膜發炎、鼻腺發炎或是患結膜炎、淚腺炎……等，游泳會使病情加重。

(4) 婦女們在行經期和懷孕中，都不宜參加游泳。



悠悠自在(阿郎)

