



海邊弄潮(阿丰攝)

戲水弄潮 注意安全

● 劉坤德

游泳是夏天最佳運動，但由於泳者缺乏水上安全常識與基本自救救人的技能，或是持技逞強，致使每年夏季溺水意外事件層出不窮，造成個人、家庭與國家的極大損失。

今年夏季的脚步聲又近了，作者有鑑於歷年因游泳運動而傷亡率一直很高，特走訪幾位游泳專家、體育老師和救生人員，請教游泳安全知識和方法，提供讀者參考。

身心狀況：凡患有心臟病、高血壓、羊癲瘋、肺病、精神病、耳病、感冒或其傳染性疾病者，均不宜下水游泳。婦女們在行經期間和懷孕中，都不宜參加。

安全場所：具有一定範圍的游泳池或海水浴場，是游泳最安全的地方。避免到不明地形之溪流、河圳或湖泊游泳，以免失足於暗流、漩渦而遭意外。

適宜氣候：天氣太冷或水溫太低均不宜下水游泳。

結伴游泳：最好三人以上結伴游泳，以備萬一發生意外時，可以互相幫助，才不會孤單無援，呼救沒人。尤其是不會游泳的人，要去游泳時，最好與熟諳水性者一道，萬一發生意外，才有人照應。

管理規則：各浴場依據當地不同環境之需要，而訂定安全規則，泳者必須了解遵守。

鎮靜自救：萬一遭遇意外事件時，應舉手高聲

呼救，並設法鎮靜下來，切勿驚慌失措胡亂掙扎，以免力竭下沉。尤其在游泳中千萬不要開玩笑地呼救，否則到了真正求救的時候，就不會有人來理會你了。

另外，作者又請教救生準則，整理後提出五點供大家參考：

1. 溺者若離岸不遠，可利用竹竿、浮板、繩子等易浮物品向溺者施救。

2. 不懂救生技術者，切勿冒險救人，最好設法代為呼救，使有經驗者拯救之。

3. 為延續溺者的呼吸，在拖至岸邊途中，要陸續施行口對鼻人工呼吸，上岸後繼續實施。

4. 拖溺者救上岸後，立刻將溺者腹部放在救者大腿上，頭朝下讓腹中積中流出。

5. 當發現溺者脈搏停止跳動時，應立即做體外心臟壓縮，以每分鐘65~80次用力向下壓。

我們在水中游泳，無論技術如何高超，體格如何健壯，但在水中遭受到意外與危險，總難絕對避免的，如果你又沒有一點求生能力，和安全游泳常識，或沒有人發現來幫助，你就只有聽天由命。

因此，學習游泳安全常識，極為重要，除了自救，且可救人。上面陳述幾點，僅供讀者參考，並請切記，千萬不要在游泳中逞強，萬一發生意外，不要驚慌，一定要鎮靜，才有獲救的希望。 ■