

# 夏日游泳 請注意安全

文圖／劉斌

游泳是夏日最好的戶外運動之一，對身體健康貢獻很大；無論是肌肉群、腰部、臂部和整個軀幹，都在活動，這種活動，不會對身體任何部位的結構造成壓迫，反而對整個身體都有益，尤其對久坐辦公室而發福的成年人身材，恢復到年輕人的標準體態很有效，因為游泳可以使一個人的肌肉鬆弛，恢復彈性，可以規律心臟血管系統，因此喜愛游泳的朋友，越來越多。但是由於泳者缺乏水上安全常識，與基本自救救人技能，致使每年夏季溺水意外事件層出不窮，造成個人、家庭和國家極大損失。

今年夏季腳步漸近，就有很喜愛弄潮戲水的人們，到海邊、溪流及湖泊等地方游泳，因不明地形，不諳水性、不知水深，更不理警告牌示，因而發生溺水意外事件，造成不可彌補的損失。據今(89)年4月各報刊載，因戲水共有9人滅頂不幸悲劇頻傳的新聞，令人感傷。因此筆者特呼籲愛好游泳的朋友，尤其年輕朋友，要注意戲水時的安全。同時利用業餘時間走訪幾位游泳專家、體育老師和救生人員，請教游泳安全知識和方法，整理後歸納下列7項，提供給愛好戲水弄潮的朋友參考，希望大家高高

興興「游」一夏，平平安安回家來。

**一、選擇安全場所：**要游泳首重安全場所，凡有一定範圍之游泳池或海水浴場，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。當你在海水浴場游泳時，不要游得太遠，脫離同伴，或是游向水深而有危險的地方；若是好勝逞強，等於欺騙自己，千萬不要以游泳來顯出自己的能力。如果要遠游，務須有人作伴，萬一發生意外，才有人照應。

**二、瞭解身心狀況：**凡患有心臟病、高血壓、羊癲癇、肺病、精神病，以及身、鼻、眼等器官有病，感冒或其他傳染性疾病者，均不宜下水游泳。婦女們在行經期間和懷孕中，都不宜參加游泳。

**三、切莫單獨去游泳：**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，呼救無人，尤其是不會游泳的人，要去玩水弄潮時，最好與熟識水性者一道，在游泳中不可開玩笑地呼救，你若喜歡開玩笑，到了真正求救時，就不會有人來理會你了。

**四、遵守浴場管理規則：**各浴場依據當地不同環境之需要，都訂有游泳安

全規則，泳者必須瞭解並遵守，尤其是當你在陌生海灘外游泳時，要小心記著潮汐次數和時間；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水中游泳，因為危險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，也是救生員特別強調要泳者小心為上。

**五、飽餐後不可立即去游泳：**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。但是空腹時，亦不宜去游泳，易使體力不支而發生意外。

**六、熱天不可立即下水：**天氣很熱時，水是涼的，所以下水之前，先用冷水拍打擦拭身上，再慢慢步入水中，使體溫適應，血液循環緩和，才能開始游泳，否則如果立即跳入水中，由於冷熱相激，容易引起內疾或靜脈曲張，甚至抽筋，那就危險。此外，如果水溫太低也不宜下水游泳。

**七、要鎮靜才能自救：**當你在游泳中，感覺有抽筋現象，或遭遇意外事件時，千萬急不得，沉著第一，因越緊張，身體越重，有下沉趨勢，此時你心情應盡量放鬆，並設法鎮靜下來，切勿驚慌失措胡亂掙扎，以免力竭下沉，如果抽筋嚴重的話，可用口趕快把抽縮部位咬一下，這種刺激作用或可使症狀部位恢復正常。萬一遇到困難，應立即舉手高聲呼救，並集中力量，使自己浮在水面，直到救你的人到來，不要和救你

的人糾纏。

接著筆者繼續請教救生員救生要領，專家告訴筆者5項準則，一併提供讀者參考：

(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。如果離岸太遠，你可以坐船到他（她）附近，然後把一根槳或者棍棒之類東西伸過去，讓他握住，再把他拉到你船上來。

(2) 不懂救生技術的人，切勿冒險下水救人，最好設法代為呼救，讓有經驗者為之。

(3) 為延續溺者之呼吸，在拉至岸邊途中，要陸續施行口對口人工呼吸，上岸後繼續實施。

(4) 拖溺者救上岸後，立即將溺者腹部放在施救者大腿上，頭朝下，讓腹中積水流出。

(5) 當你發現溺者脈博停止跳動時，應立即施行體外心臟按壓，以每分鐘65至80次的速率用力向下壓。

總之，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。如果沒有安全游泳常識，求生能力和沒人發現來幫助，你就只有聽天由命。因此，學習安全游泳常識，甚為重要，除了自救，且可救人。上面陳述幾點，是專家經驗之談，僅供讀者參考學習，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，才有獲救希望。

