

夏季游泳注意要點

李郡益



圖片：健康雜誌

一、為何需要建立水域安全宣導的重要性？

有鑑於暑假為學生溺水的高峰危險期及其他大眾溺水憾事頻傳，防範此項意外的前置作業即顯得重要，常見的事故大多肇因於民眾前往不合法的溪流、海邊戲水，或缺乏安全意識，疏忽、且不諳水性，對於警告標示置若罔聞，乃至基本的水域安全常識仍付之闕如。因此顯見水域安全宣導的重要性，下水者應多體察自身健康狀況，考量體力限度，有任何疾病切莫下水，並選擇有救生員之水域活動，多一份把關，少一份災禍，降低溺水事件的發生率，每條生命皆彌足珍貴，

減少傷亡可免除家庭破碎遭受打擊的痛苦。

二、台灣屬於副熱帶(亞熱帶)氣候且四面環海，除了會游泳為何還需自救能力及救生技巧？

會游泳並不代表能於溺水事故中生還，游泳技巧高超不等於能救人一命，常見的案例是會游泳的人為了要救援溺水者，卻把性命給丟了，令人不勝唏噓。而荷蘭同樣四面環海，發生溺水事件卻不到臺灣的百分之十，因為臺灣現行的游泳教育，僅能讓我們在「踩得到底的游泳池」游泳，而且是有「蛙鏡」的情形下，但真正意外發生時，幾乎不會配戴泳鏡。不適當的游泳教育造成的後果，易讓大家認為自己游泳技術高強；許多人對於在「踩不到底」、甚至只是在「比較深的泳池」游泳就會有無比的恐懼，即使是已可長泳一千公尺以上的人，在這樣的環境下，同樣會對自身的游泳技巧有所疑慮。

預防溺水只是游泳教育的附加價值，事發的水域幾乎都在外處，短時間無人營救的機率頗高，因而需學習仰漂或抬頭蛙，保存體力等待救援，而溺水時大多身著衣物，因此需在泳訓課程適當時機穿著衣服入水，體會阻力游泳的感受。擁有自救能力可讓自己保存剩餘體力，堅持等待援助，救生技巧則是能救人一命，自己也平安上岸，將損傷降至最低。

三、全民自救能力提升，溺水意外雖然有降低，但每年依然有意外事件發生，最大的原因為何？

雖全民自救能力多有提升，惟溺水意外仍時有所聞，這應與前述的自我安全意識有極高的關聯，多數人仗著自己會游泳、泳技高超或膽識過人，忽略身旁的警示，愈是危險的水域才能激起興趣，譬如禁止跳水的水域，仍有民眾不顧阻撓爬上高處躍入水中，將生命置於危險境地，畢竟我們無法準確得知溪流的深度，若是水位過低，不小心使頭部著地，會造成腦部永久性損傷或死亡。容易山洪暴發和湍急的水域亦為死傷常見之處，簡而言之，我們容易因為一時的快感，屏除了理智，但事實上我們都知道憂患常發於細微，一點細小的變化皆可能使生命受到威脅，若能有效避免，加強自身安全保障，將是生命莫大的福氣。

四、溪流跟海邊是天然的游泳池還是危險水域？為什麼？如果去這些地方玩水要注意哪些事項？

溪流與海邊是危險的水域，看似清澈的溪流實際上暗藏危險，最著名的莫過於溪底的漩渦和海中的瘋狗浪，而於溪流水域戲水時，應注意水位的高度落差以及地形坡度，因為地形坡度差異大會使水產生

翻滾流，而水流經障礙物或轉彎處則會形成漩渦流，會使戲水者受困其中，而水溫的差異性較室內泳池大，應注意身體是否足以負荷。再者，戶外的水底遠不如室內泳池平坦，多為滑溜卵石，行走時應避免滑倒，若是於水庫下游活動時，應牢記洩洪時間，減少不必要的災害。

同樣地，山上為溪流的主要源頭，若遇大雷雨，會沖刷大量土石至下游，所以當民眾聽見雷鳴聲應儘速上岸並尋求安全位置躲避。另外，也須避免前往野塘、深潭、水埤等水質不佳處，這些地方大多深度不明，易陷泥淖而喪命。

於海邊戲水應注意有無救生員值勤，勿超越警戒線造成無法挽回的後果。而海邊常有強烈陽光照射，應隨時注意防曬。充沛的體能也是海中游泳的關鍵，海水是動水，海流會使人漂移，切勿高估自身游泳能力。若於海中不慎遭劃傷或其他傷勢，需立刻離岸，否則血腥味的傳遞容易引來鯊魚侵襲，而被水母螫傷或其他海洋生物咬傷，亦需立即上岸治療，勿強行滯留海中。

當海底發生大規模淺層地震，致使海底地形變化，從而引發水體擾動成長週期的波浪，稱為海嘯。若海面遠處有轟鳴聲響高漲，應是海嘯的前兆，需立即前往高處躲避，若不慎被大浪捲至外海，應保持體力且避免失溫，向岸邊發出求救信號，尋找漂浮物等待救援。