

水域安全的意識與實踐

江永泰 彰化縣彰泰國民中學學務主任

前言

臺灣為海島型氣候，四周環海且多河川溪流，使得國人與水有密切的關係，因此每逢夏日，海邊、溪流河邊、游泳池總充滿從事水域活動的民眾。水域活動總能讓人獲得休閒、娛樂及刺激的效果，因此每到夏日，參與水域活動的人潮總是接連不斷。雖然水域活動能帶給運動及休閒娛樂與刺激等感受，但根據行政院衛生福利部的統計顯示，除 2010 年外，每年至少有超過四百人死於意外淹死及溺水。近年來加強宣導防治，死亡人數逐年下降，但每年仍奪去上百位國人的性命，由此可知，水域活動安全是更需重視、宣導及實施的議題。

暑假期間，水域活動是年輕人避暑納涼的首選之一。由於國內缺乏水域安全推廣教育，學子在校也多未接受自救救生課程，因此每到暑期戲水季節，往往造成許多不幸溺水事件。對此，政府近年大力推廣及教育學童水域活動安全相關技能與知識。此外，教育部為避免青少年意外淹死及溺水事件發生，也自 2001 年起推出「提升學生游泳能力中程計劃」、2008 年推動「泳起來專案」，將游泳自救列為首要強化教學課程，其目的就在於加強中小學生的游泳能力及降低危險發生。提升水域安全意識並在從事水域活動時能實踐安全守則，成為學校體育工作者在炎炎夏日中的挑戰。在提升安全意識及實踐安全守則後，

希望全國民眾能快樂玩水，安全回家。

水域安全意識

俗話說「水能載舟亦能覆舟」，宿命論者甚至在意外發生後常感嘆的說：「命該如此」，也就是說自尋死路。因為溺者通常是些泳技不佳又不聽「勸告」者，視危險如兒戲，因此水域安全的第一步，應該是人人要先建立起應有的「危險意識」。游泳是一切水域活動的基礎，雖未必每個人都得有選手級的本事，但先學會基礎游泳和水中自救方法（如水母漂、踩水、韻律呼吸及仰漂、脫衣浮具製作、水中延時

等待救援法等），可使生命更多一層保障。

一、戲水安全守則

- (一) 在開放及有救生人員看守的水域戲水游泳。
- (二) 在水域遊憩活動安全旗幟範圍內戲水游泳。
- (三) 遵守安全標示，不單獨下水，要有人照顧或結伴而游。
- (四) 對水域環境不熟時，不隨意下水。不穿著牛仔褲或長褲下水。
- (五) 不要游離岸邊太遠，泳技差者不可至深水區，以免發生危險。
- (六) 勿在飯後馬上游泳，勿在吃藥



圖1 水中自救動作：水母漂

吸毒或酒後游泳。

- (七) 不要倚賴充氣式浮具，萬一破裂，便無所依靠。
- (八) 如自己遇險或抽筋時應鎮靜及早舉手呼救。
- (九) 如遇水流，勿逆流與急流搏鬥，應順流斜向游往岸邊。
- (十) 體力不佳時不要逞強下水，疲乏、眩暈、噁心、四肢抽筋時應立即上岸。

二、不一樣的水域：不一樣的危險

戶外水域有魚池、河川、溪流、湖泊等淡水水域及海洋之海水水域。各種水域之水性狀況皆有不同，諸多水域潛藏危險。學童意外溺水事故多發生在海邊及溪流，主要是因為海邊夏天有颱風，海岸十公尺內會出現海浪、海嘯；內陸河溪則因山高水急，河溪流速湍急，河底坡度大，經常出現暗流漩渦。如果不諳水底狀況，貿然下水或無視偌大水域隱藏的種種危險，恣意弄潮戲水，很可能要付出極大的代價。一般而言，較容易發生溺水之處，是郊外的溪流、池塘、河堤、潭、湖等地方，由於不知道水深，表面上看似平靜，水底下卻危機重

重，常見的危機有：水溫層差異大、水冰冷、洞穴、異物、漩渦等等。所以應選擇安全、有救生員及良好救援設備的戲水場所。如果執意要去沒有救生員的場所，則切記要選擇平緩、清澈見底的溪流，並且仔細觀察四周是否有告示牌，藍色（正方形）的告示牌表示允許，紅色（圓形）表示禁止，黃色（菱形）表示警告，有紅色或黃色告示牌的地方，千萬不要冒險玩水，更不要選擇地形、水深與水流不明的水域進行水上遊戲。

三、救溺之前：須三思而後行

考慮安全第一；停下來，三思而後行；評估現場環境；個人安全較任何人或任何事物更加重要；在個人沒有危險才作出救援；切記最好的救人方法是器材救生。若是沒有器材可以使用請務必立即叫喚「緊急救援服務機構」119。救人要保全萬一，發現有人溺水，千萬記得「會游泳並不代表會救人」，所以如果未受過專業的救人訓練或未領有救生專業證照，切記不要輕易下水救人，才不會救人不成，枉添一條冤魂。但是仍然可以依照以下之

安全步驟，盡量救人：

1. 大聲呼救；2. 立刻通知 119 與當地救難人員協助救援；3. 就地取材，樹木、樹藤、枝幹、木塊、寶特瓶等都可利用來救人；4. 在岸邊將浮圈丟給溺水的人。

遵守這些步驟才能行善又保全自己的生命。

四、基本救生：最安全的救生

當有意外發生時，自身或他人處於危險情況，須知道如何應用最安全及可行的方法去補救。學生不應傳授需下水游泳的救溺方法，因會引起他們自身的危險甚至致命的後果。游泳教學最重要的除了泳技的精熟外，基本的自救能力更需要強化。救溺最好的方法是不用親身

下水，而運用器材將溺者救起。一般在水中所發生之意外事件，通常由於兩個原因：

- (一) 驚恐慌張：人於身歷險境時，會因緊張而導致肌肉收縮、身體僵硬，而致活動力降低。
- (二) 體力耗竭：不斷地掙扎，將體力耗盡，因而減少生存的機會。

發生溺水事件時，必須鎮定冷靜，了解自己所處環境，並利用本身浮力或身邊物來自救求生。水中自救之基本原則為「保持體力；以最少體力而在水中維持最長時間」，為達此要求，必須緩和呼吸頻率，放鬆肌肉，並減慢動作。水中求生之基本原則為「利用身上或身旁任



圖2 海域警告標示

何可增加浮力的物體，使身體浮在水上，以待救援」。

水域安全實踐

為確保學童從事水域活動的生命安全，除了救生組織及各水域場所派駐之救生人員外，仍需讓學童有足夠的水域安全知識與相關認知。若學童有足夠的水域安全知識與認知，便可大幅減少溺水死亡之人數。因此，應於各危險水域設立水域安全警示標誌，並在各級學校推行游泳自救課程，教授並教導水域知識與游泳技能。此外，也可透過網路傳播、電視廣告加強宣導水域安全之相關知識。無論是救生訓練、警示、游泳課程或是水域安全

宣導，其目的就是保護學童從事水域活動之安全。

一、設立水域安全警示標誌

為維護國人生命安全，政府於危險水域皆設置立牌公告，除用「禁止游泳、戲水、垂釣」或是「水深危險禁止水域活動」等警語禁止民眾進入危險水域外，也於所有水域場所設有「水域安全標誌」（如圖1），提醒民眾此水域是否危險、以及適合何種的水域遊憩方式，以避免從事水域活動之民眾因對水域不瞭解而輕忽潛藏之危險性。

二、持續推動游泳自救課程

為加強水域活動安全，並達「人人會游泳，個個能自救」的遠



圖3 開放水域於明顯處設置救生器材

景，教育部於 2001 年發布「提升學生游泳能力中程計劃」、2008 年推動四年一期的「泳起來專案」，目的在於讓所有學生皆能學會游泳並強化自救的能力，規畫訂出五個等級。學生於不同階段需至少具備何種等級之游泳能力，以促使學生皆具備游泳與自救能力，並進而養成游泳運動之習慣。除此之外，也加強學生們水域活動之安全教育，以達推動此計劃之目標及遠景，並且保障生命安全，降低溺水死亡率。

水中自救及求生之基本原則為：「保持體力，以最少體力，而在水中維持最長時間，並利用身上或身旁任何可增加浮力的物體，使身

體浮在水上，以待救援。」為達此要求，必須緩和呼吸頻率，放鬆肌肉，並減慢動作。

(一) 水中自救基本原則

1. 遇到水位暴漲而被困在岩石、沙洲或漂移至外海上時，應保持冷靜等待救援。
2. 保持體力，以最少的體力，在水中維持最長的時間，利用身上或身旁任何可增加浮力的物體，使身體上浮，以待救援。
3. 緩和呼吸頻率，放鬆肌肉，並減慢任何動作。

(二) 如何延長待救時間

1. 仰漂

使用仰漂的動作，身體往後仰



圖4 水上活動必備的救生衣，並且有詳盡的使用說明

讓臉部的口、鼻部分浮出水面，其餘的身體部位要維持在水面下，以取得最大的浮力。

(1) 仰漂基本姿勢

- A. 垂直漂：全身放鬆，手腳自然併攏，以立姿漂在水中，吸滿氣後頭部慢慢後仰使口鼻露出水面。
- B. 大字漂：全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，雙手向兩旁成大字狀，掌心向上。
- C. 水平漂：依大字漂之動作，再將雙手慢慢向頭上方併攏拇指互扣、挺胸，雙腳自然伸直靠攏。

(2) 仰漂換氣要領

- A. 以口做吐氣吸氣動作。
- B. 換氣要在最短時間內完成快吐快吸。
- C. 每次換氣時要充分吐氣急吸氣。
- D. 每次換氣間嘴巴緊閉勿使空氣漏掉。

2. 水母漂

- (1) 深吸一口氣，將臉向下埋入水中，雙足與雙手向下自然

伸直，與水面略成垂直，並將身體放鬆，作如水母狀之漂浮。

- (2) 需換氣時，雙手向下壓水，雙足前後夾水，利用反作用力抬頭，瞬間吸氣，繼續呈漂浮狀態；如此在水中便可以持續很長的時間。
 - (3) 練習水母漂時，身體應盡量放鬆，使身體表面與水之接觸面加大，以增加浮力；同時應將雙眼張開，以消除恐懼。此外，頭在水中時，應自然緩慢吐氣，不可故意憋氣，以節省體力。
3. 當小腿抽筋時，應先呈水母漂姿勢，再以一手指握住腳趾，另一手頂住膝關節，用力拉腳趾，使位於小腿後側之腓腸肌盡量伸直然後用力揉捏其肌腹至復原為止。

三、強化自救救人相關知識

教育部體育署推廣「救溺五步、防溺十招」水域安全知識，其中，救溺五步「叫、叫、伸、拋、划」，包括看到有人溺水要大聲呼救，呼叫 119、118、110 及 112 等

單位，利用竹竿、樹枝等延伸物，或是拋送球、繩、瓶等漂浮物來救人，若是有大型浮具就划去救人，例如船、浮木、救生圈、救生浮標、保麗龍等，均可運用。至於防溺水十招：

- (一) 戲水地點需合法，要有救生設備與人員；
- (二) 避免做出危險行為，不要跳水；
- (三) 湖泊溪流落差變化大，戲水游泳格外小心；
- (四) 不要落單，隨時注意同伴狀況位置；
- (五) 下水前先暖身，不可穿著牛仔褲下水；

- (六) 不可在水中嬉鬧惡作劇；
- (七) 身體疲累狀況不佳時，不要戲水游泳；
- (八) 不要長時間浸泡在水中，小心失溫；
- (九) 注意氣象報告，現場氣候不佳不要戲水；
- (十) 加強游泳漂浮技巧，不幸落水保持冷靜。

另外，政府機關、各級學校等，皆在網站上放置水域活動安全宣導之漫畫、文章及小短片，內容除基本水域安全標誌介紹外，也包含相關注意事項，如抽筋時如何自救及何處為危險水域等等；另外，也在電視廣告上播放宣導廣告、動



圖5 水域安全宣導課程中，向教師介紹水上漂浮物品與使用方式

畫等，目的皆為加強國人瞭解水域安全的相關知識，在進行水域活動前，能更清楚如何辨別安全水域、從事安全的水域活動等，以降低國人溺水死亡率。這些都是具體有效的防溺守則，應該廣為宣導並時常演練。

結語

政府與民間組織為使每年喪命於水域活動的人數下降，在培育大量優秀的救生人員、加強國人的游泳與自救技能、或是強化國人水域相關知識等方面均投注大量經費與人力，希望能將意外降到最低。慶幸的是近年來的溺水死亡率也已

大幅降低，這是很值得欣慰的事。但即使政府與民間組織如此大力推動及防治，每年仍有不少人因此喪命，所以這是長年持續性的工作。許多意外是在危險水域所發生，危險水域雖有公告與警示，卻仍有不少人前往從事活動，在不諳水性、無視警告、輕忽大自然的力量下，意外往往在此時發生。因此，筆者在多年的水域安全教學上提出呼籲，若要真正做到水域安全，必須讓學童清楚的認知潛在的危險性及自我管理，不從事危險的水域活動、不前往危險的水域等，便能真正做到水域安全，方能有效的降低意外淹水或溺水死亡率。



圖6 游泳教學基礎之一：漂浮練習



圖7 水域安全標誌