



學生水域安全教育

馬軍榮 台北海洋技術學院海洋運動休閒系講師

前言

近幾年來台灣已發展各種水域活動，各相關單位也持續推展熱門且多樣的水域休閒活動，讓人們感受到水的樂趣，並使從事水域遊憩的人口不斷增加；然而相對的所產生之意外事故及傷亡亦不在少數，尤其是好發在暑假期間的青少年學童們，造成了家庭的悲痛及學校老師們的遺憾。難道是學校沒有做宣導教育嗎？事實上，教育部每年都積極的結合所有力量，並配合學校宣導防範水意外事件發生，但意外仍然一而再的發生在我們的青年學子身上。

在已開發國家每年亦有學子溺水事故發生，而台灣學子發生事故的機率相對的頻繁及重蹈覆轍。但這些悲劇是可以預防的，許多事故大多不是意外，而是我們的學子雖有游泳能力卻總是盡情忘懷的玩水，不知道水的潛在危險性，缺乏危機意識且對水的安全觀念教育不夠，才會造成悲劇不斷的上演，也使社會大眾付出了許多的無形成本。

這樣的情況，讓我們更要重視水的安全教育並了解事先預防的重要性。當事故發生時，民眾大多把責任推給相關單位並加以索賠，導致各個單位不願去承擔責任。當今我們每個人應該要責無旁貸的負起這個責任，並積極的全方位推動水域安全教育，就如同大家平日所宣導交通安全的理念一樣，帶給我們遵循的安全指標。

所有活動都應以安全為優先考量，須了解潛在的危險性，才能有計劃的事先預防。事先的安全宣導教育是很重要的，正如同宣導泳池的衛生安全觀念一樣，如有些泳池只關注泳客是否戴泳帽，而不執行先把

身體沖洗清潔才能入池的機制（有些國家則必須先將身體沖洗乾淨才能穿著泳裝，且無戴泳帽的限制）。所以宣導要從基本的觀念做起，利用各項學科（如國文、英文、數學、物理等），將其編入宣導。又如同大家總認為雷擊事故不可能會發生在自己身上，可是每年台灣地區總會有一兩起雷擊事件發生，更何況是水的意外呢！所以我們一定要有馬路如虎口的危機意識，研訂規範、結合保險理賠機制，及不斷而有效的來宣導教育水的安全觀念。

水域安全概念

從事水域活動時，一定要瞭解有關水域安全常識與事故應變措施，不要認為水很淺、穿救生衣或泳技高超的人就沒有危險；同時要注意水域的地形、溼滑、水流、水深、溫度、風向及生物的危害。游泳技術與水的安全知識是現代人應具備最基本的求生技巧，也是從小就要接受養成的教育。

一、戲水的安全

1. 要有事先計劃，儘量蒐集戲水當地的天氣狀況，現場氣候不佳時不下水，並可向當地民眾詢問潮汐水流及地形狀況作為參考。
2. 任何活動必須以安全為優先考量，絕不單獨行動，並要先告知家人去向、要結伴成行且要注意安全，不要認為救生員一定會救你。
3. 遵守規定並選擇安全有救生人員的水域玩水、不要跳水並注意警告標誌。
4. 充氣的浮具不是絕對安全的，也不可替代自身的游泳能力。充氣浮具容易漏氣及被水流帶走、風吹離或滑落，常有人為了追回浮具體力不支而遭滅頂。

二、了解自身的體能狀況

入水前應做伸展操並先適應水溫，做好防曬措施，補充水分避免中暑，在過飽、饑餓或疲憊、身體狀況不佳時不可下水，禁止水中進食及嚼口香糖。

三、自我游泳能力的認知

即使游泳技術高超也不可以得意忘形，因為仍有可能發生意外事故。不可以逞強、愛現、強制悶氣、做沒把握的動作，也不可以有激人、打賭的行為或假裝呼救、跳水、推人下水等危險動作。

四、要量力而為

從事潛水、滑水、獨木舟、衝浪、帆船、水上摩托艇、動力艇、飛行傘等水域活動，必須先接受專業訓練或有專人在旁指導，不要高估自己的能力，只看了影片、書籍就自行嘗試，應要了解該活動的屬性、環境條件、能力要求、安全認知，並按規範活動，不可逞強或裝懂。面鏡、蛙鞋、呼吸管是潛水的裝備，加上浮水衣，可以讓人浮游在水面清楚的觀賞水底景觀，一般人稱作浮潛（浮游）；而這些裝備是需要經過訓練後才能使用或由專人帶領，避免不諳水性的人因臉部無法在水面上呼吸而不易被發現，造成悲劇。

五、居家環境的安全

家中的水缸、儲水槽、洗衣機、浴盆、積水區、水與電器的接觸，皆應特別注意淹溺與漏電的危險，尤其要留意避免幼童接近，以防意外。

六、海灘的安全

在沙灘上應注意個人財物，預防被沙子燙傷、沙灘的雜物割傷及被風吹離的遮陽傘（棚）所挫傷，玩耍時勿拿沙互相丟擲（有水分沙更容易傷及眼睛），禁止於水區進行騎馬打仗遊戲，隨時做好防曬措施及補充水分，遠離行駛中的沙灘車並留意車的動向。

七、大眾交通意外與運輸安全

1. 乘坐渡輪、快艇應遵守乘船規定平均坐好，不可隨意走動站立，上下船應注意碼頭間隙，避免手腳夾傷。
2. 搭乘交通工具應事先了解其救生設備位置、使用方法；若不幸飛機迫降水面、大型船隻擱淺翻覆，應沉著應變聽取工作人員的指揮，勿急躁個人行動；如是小型汽車或船隻，應冷靜排除可能障礙物，並待水位平衡點伺機開門逃離，避免被拖帶下沉。
3. 在大水域遇難時，盡可能離開水中，擦乾保溫，不要試著游泳以保

持體力，正常呼吸避免水中失溫，利用漂浮法，維持生命並冷靜等待救援。（如圖1~4）

八、開放水域的安全

1. 要有專人監視下才可潛入水中，不可有強制閉氣行為，避免於能見度不佳的水域潛泳。
2. 禁止在港內、碼頭、航道及其他專門活動的水域從事活動。
3. 水域區內常有會割人的（牡蠣）、刺人的（魷魚）、螫人的（水母）、食用有毒的海產、溪邊的虎頭蜂等生物，應避免在該水域活動並做好防範應變措施。
4. 潮汐。在大部分水域，漲潮時海浪較大，退潮時水流會把人帶出去讓人無法游回岸，此時不可逆流而游，應沿著岸邊（面對海岸）順流游回，尋找安全時機地點上岸。有關潮汐資料可上網查詢。

5. 海浪及離岸流（圖5）

- （1）浪大、水面出現大量的白色泡沫破碎浪時，應禁止下水，因會產生的離岸流也相對增強。不可背對著浪並弓身隨浪跳起或逆流潛遁，如被浪捲入也不要慌張，浪還會把人推出，可伺機吸氣並留意障礙物，如浪板、小船、浮台等等，要提防與人相撞。

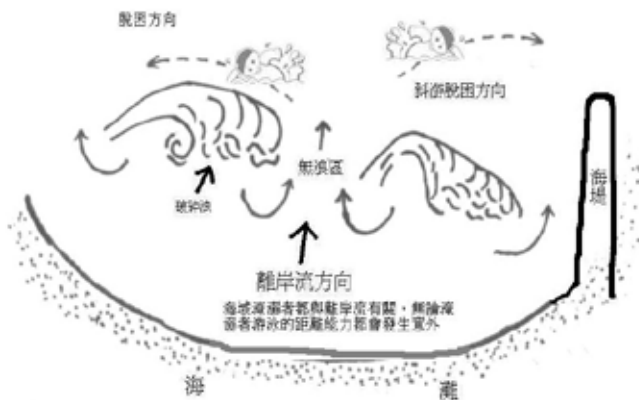


圖5 離岸流示意圖



圖1 利用T恤就可充氣漂浮



圖2 利用褲子充氣漂浮



圖3 仰漂時需冷靜放鬆、並用口吸氣



圖4 著衣游泳



圖6 注意兒童之標示



圖7 入池前須先瞭解泳池水深狀況

(2) 當被海流向外海流出，無法游回時，勿浪費體力，游回需沿岸順流或斜游找適合地點、安全時機游回岸上。

6. 溪流

(1) 勿在溪邊河床上活動，當水流急速、混濁、水位上升、會有大量樹枝、垃圾流下，應盡速離水上岸，往高處移動，避免遭沖離。

(2) 不幸被溪流沖離，應採面朝上用口呼吸，保持腳前頭後，不要試著站立；應沿著兩岸邊漂流至岸邊，並選擇適當時機上岸。

(3) 不幸陷入急流、迴流、滾輪區時，應冷靜放鬆伺機吸口氣，讓身體阻力最小或沿著河底岩壁做支點來脫困。

九、游泳池的安全

1. 非開放時間禁止進入、門禁要關閉，如有公務需要也須有人監視。
2. 游泳池是會造成傷亡之場地，甚至會發生在泳技高超之選手身上。
3. 救生員需負責泳池開放時間之安全，經救生員許可才能入水活動。
4. 泳池是初學者最佳的學習環境，並由專業教練教學效果最佳。
5. 游泳需結伴而行並互相照顧，不要以為水淺就不會發生意外。
6. 個人物品自行保管，勿攜帶貴重物品及穿戴飾品避免刮傷他人。
7. 救生員對泳池安全有所顧慮時，可關閉或暫停泳池及疏散人員。
8. 隨時注意空間之空氣品質，如有異樣隨時疏散並告知

救生員。

9. 上課同學有義務先行詳閱游泳池安全管理規範及瞭解警告標誌。
(如圖6~7)
10. 泳池全面禁止使用電氣用品,如吹風機、手機充電器等。
11. 未滿12歲兒童及身心障礙者須有成人在旁監護並注意失溫狀況。
12. 有以下症狀者禁止入水:心血管疾病、癲癇、皮膚病、傷口、眼疾、耳鼻等傳染病及神智不清、酗酒、使用藥物者。
13. 飽食或饑餓者勿入水,用餐應選擇易消化者為佳,最好一小時後再入水活動。
14. 入水前應淋浴沖水,適應水溫並做暖身伸展活動,如有不適應立即上岸休息。
15. 入水需穿著適當之泳裝及泳具,危害自己及他人物品勿攜帶入水。
16. 游泳水道區應遵行游泳方向及保持前進游動以免觸撞受傷。
17. 泳池擁擠時,應隨時注意碰撞及踢傷別人並注意水中狀況。
18. 泳池場內禁止飲食、喝飲料、酒、抽煙、嚼檳榔、口香糖。
19. 禁止泳池內小便、吐痰及影響環境衛生之舉動,如廁後應再淋浴。
20. 泳池內、更衣室全面禁止嬉戲奔跑、推人入池等妨害他人之行為。
21. 未經許可禁止使用潛水裝備及水中悶氣練習,需有人監視才可做。
22. 跳水是禁止的行為,如要練習須有專業教練在旁指導。

十、自救求生

1. 要冷靜放鬆。
2. 停止一切動作。
3. 解決問題(利用省力的游泳技巧,如仰漂、水母漂、著衣游泳及藉物利用衣物充氣漂浮等)。

十一、簡易救援

1. 發現有人溺水不可貿然下水救人。
2. 大聲呼救。
3. 利用延伸物(竹竿、樹枝等)。
4. 拋送會浮物品(冰桶、瓶罐、球、浮板)。

5. 利用大型浮具划過去。

結語

我們除了推動國家游泳政策讓全民泳起來外，也應讓容易接觸到水的國人，自幼即開始接受水域安全教育知識的養成，並透過各種水域活動讓人瞭解各種活動的安全認知及養成守法觀念，訂定有效的規範讓人們更容易親近水。

當今先進國家每年均有相當的經費及人力投入在水域安全教育工作上，讓人們享受真正的水域休閒活動。而四面環海的台灣也應相對的投入，我們可利用教學教材編入相關的知識來奠定水域安全政策，以減少溺水事件發生，讓國人也能享受到水域活動的歡樂與安全上的保障，這樣才能落實我們海洋國家的政策。



圖8 水域安全教育從小開始養成



圖9 享受夏日水域活動的同時，亦要注意水域安全