# 水上運動常見意外及處置

## 一、溺水

（一）溺水的原因：

1.嗆水而引起的慌亂，影響泳姿，造成溺水。

2.不諳游泳而誤入深水區，造成嗆水後溺水。

3.游泳過量，逞強好勝，體力不支，造成嗆水後溺水。

4.突然在水中引起生理變化，如抽筋等，造成嗆水後溺水。

（二）溺水後的處理：

1.首先要鎮定，利用漂浮物或衣物做浮具，支持身體在水中漂浮，明示求援。

2.無浮具時，利用水母漂、仰漂支撐身體，等候救助，若靠近岸邊，利用漂浮前進，自行划動返回岸邊。

3.不善游泳者，如落在水中，不要緊張，身體可自然漂浮，吸氣悶在胸中，雙手划向岸邊

4.身體平臥或仰臥水面，大聲呼救，如他人看見，可以設法救助。

## 二、抽筋

（一）小腿抽筋：

在岸上時，患者可躺下或坐著，將腿伸直，用手揉捏腓腸肌，或握住足趾用力向後拗拉，使踝關節屈曲，同時伸展膝關節，直到肌肉恢復原狀即可。

（二）大腿抽筋：

若抽筋部位在大腿前面之肌肉，則可屈膝用手抓住足背部，盡量往後拉向臀部，使該部肌肉拉長。若抽筋部位在大腿後面之肌肉，則可屈腰收腹，伸直膝關節，舉腿一手緊握踝關節，盡量向上拉，並揉捏該部。

# 水中自救方法

1 踩水：以腰爲軸，下肢動作爲主，頭出水面.（雙腳若以蛙式蹬夾腿動作者稱蛙式踩水；用剪刀式踩水即可）

2.水母漂：其方法爲吸氣，身體放鬆，讓其自然漂流（雙水下垂、爲雙手報膝使背部露出水面如龜狀）

3.仰漂：深吸一口氣，頭往後仰；雙手像兩邊成大字形，掌心向上，加重背部重力較易浮起。

4.水中浮具製作：當你著衣掉入水中，又離岸很遠，必須游一段距離才上岸時，則應把衣服脫掉，以便游泳；脫衣時，先吸一口氣作水母狀，用雙手解開鞋帶，脫去鞋子；再脫長褲，最後脫上衣，衣服脫掉可用於製作浮具。

# 安全注意事項

一、應瞭解自身健康狀況，若有心臟病、高血壓、傳染病、羊癲瘋、皮膚病、眼疾等，不宜游泳。場地選擇，應在開放浴場或有救生人員值勤的水域活動。不可在設有「禁止游泳」「水深危險」等禁止標誌區域內游泳。

二、活動時間，最好避開中午時段。尤其在夏天，海邊有強烈紫外線照射，會曬傷皮膚，嚴重的可能會變成皮膚癌。夜間游泳，除了游泳池外，一律禁止。不宜在低水溫中游泳，更不可在冰天雪地超低水溫中游泳。過飢、過飽，或心情欠佳時，不應下水游泳；飯後游泳最好要隔二小時。

三、應遵守各浴場之規定（各開放浴場在入口處都設有告示牌）。游泳時應穿游泳衣、褲，不可穿牛仔褲入水。若發現有人溺水時，應大聲呼叫「有人溺水」，請求支援。若未學過水上救生技術，不可冒然下水救人，同時，請人打 119 向消防隊求援或察看周圍是否有救生器材如救生繩袋、救生圈、救生球、救生桿（鉤）等或代替物作岸上施救。

四、入水前應先做伸展暖身操，經淋浴後才能入水。游泳時最好兩人一組，採伙伴制，彼此相照應。若是團體活動，入水前先清點人數，登岸亦同，在岸上應留一、二人作警戒，以策安全。

五、初學游泳，應在泳池，並學些自救及求生方法和簡易急救及C.P.R.。所有水上活動，最基本的是游泳，游泳技術好又懂救生，才會玩的更安全。

六、兒童游泳要有大人陪同才能入池。

七、游泳時遇大雷雨或地震時，應立即離水上岸。