

## 二、溺水自救與救生(詳細版)

(一) **溺水**：在旅遊的過程中，常常會有接觸到水的機會，舉凡游泳、溯溪、泛舟、搭乘船舶、海邊戲水、甚至泡溫泉，在這些活動中，如果未能衡量自身的體力與安全，就有可能面臨到溺水的危險。

(二)一般在水中所發生之意外事件，通常為兩個原因：

- \* **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。
- \* **體力耗竭**：不斷之掙扎，將體力耗盡，減少生存的機會。

(三)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。

(四)水中自救之基本原則：

- \* 「保持體力、以最少體力，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。
- \* 「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。

### \* 水母漂：

吸氣之後，臉向下埋在水中，雙足與雙手向下自然伸直，與水面略成垂直，有如藍水母狀之漂浮。當換氣時，雙手向下壓水，雙足前後夾水，再抬頭，利用瞬間吸氣繼續成漂浮狀態；如此在水中便可以持續很長的時間。練習水母漂浮時，身體應盡量放鬆，使身體表面積與水之接觸面加大，以增加浮力；同時，應將雙眼張開，以消除恐懼。另外，頭在水中時，應自然緩慢吐氣，不可故意憋氣，以節省體力，而在水中維持較長時間。

### \* 抽筋自解：

1、抽筋的原因：

(1) 又稱痙攣。當肌肉受到神經組織的刺激致引起肌肉收縮或血管受到刺激而逐漸關閉，使血液循環不良，造成抽筋的現象。

由於血管收縮影響局部肌肉的物質與氣體之交換，故而引起肌肉痙攣，常在賽跑或游泳時發生。當很強烈的導熱作用在皮膚中發散時，一方面因皮膚受到刺激，致反射性的引起中樞神經系統過度興奮，甚至失常，因而使交感神經興奮亢進，血管收縮；另一方面還能直接引起皮下血管收縮。血管收縮時，便影響肌肉中物質和氣體的交換，而使代謝產物在已經疲勞的肌肉裡堆積起來，改變了肌肉的內部環境，因而提高肌肉的興奮性，以致引起痙攣發生抽筋的部位。原有功能失去，且疼痛不已，使泳者因緊張、恐懼而導致溺水事件。

(2) 依據分析，抽筋的原因有下列幾種：

- A、經過長時間的運動而引起肌肉疲勞，未予休息而繼續運動時。
- B、驟增運動的負荷強度，或突然改變運動的方式而引起肌肉急劇收縮時。
- C、運動姿勢不正確時。
- D、水溫太低時。
- E、準備運動不足時。
- F、情緒過度緊張時。

2、常發生部位：

以小腿之排腸肌與比目魚肌為最多，其次為足跟、足底、手指、大腿、上臂、腹部等。

3、持續時間：

一般而言，肌痙攣的時間不長。在 1 分鐘以內者佔 45%，5 分鐘以內佔 39.1%，5 分鐘以上者則不多見。因為肌痙攣時，均是疼痛難當，發作後均經人的處理，如拉長的肌肉與按摩等，其持時間使可因而縮短。

4、好發季節：

以夏季為最多，次為春季、冬季、秋季。春夏雨季通常是比賽季節的初期，且運動時間較長，因此其比例亦較高。

5、發生時刻：

與運動的時刻有密切的關係，通常是以下午為多，在睡眠中發生率亦高；由此可知，劇烈的身體活動，不一定是發生肌痙攣的唯一原因。

#### 6、處理方法：

- (1) 手指抽筋：先用力握拳，然後迅速用力張開，並向後壓；如此反覆動作至復元為止。
- (2) 手掌抽筋：兩掌相合手指交叉，反轉掌心向外，用力伸張，或是用另一手貼置於抽筋的手掌上，用力壓，或是握住四指用力後彎，直至復原為止。

### (五)岸上救生方法

所謂「基本救生」，即指任何人-不論其是否曾接受正式訓練或具備水上救生技術，當發現離其岸邊不遠處有人溺水待援時，其立即反應所採取之直接簡易及有效之救溺方法。

當發現溺者，並決定施以救援時，除非溺者所在位置距離岸邊過遠，或當時條件必須以其他方法救援；否則最先採取之救生方式應為基本救生的方式。

岸上救生是簡易的救生方法之一，當遇到溺水事件時，即使不會游泳的人亦可利用此方法援助溺者。無論在游泳池或是河流、海岸處、如發現有人掉落離岸較近之水中，岸上之人不必下水，即可加以救援。在岸上施救的人士應判斷當時情況，採取迅速而適宜之方法，儘量利用周圍原有之器材如衣、褲、竹竿、繩子、浮板、保麗龍板與塑膠瓶等一切可供救助之物品來施救。

一般常見之岸上救生方法如下：

- \* 手援：溺者離岸較近時，救援者應先穩住身體，在岸上採半蹲姿勢或雙腳開立，側面斜向溺者；亦可迅速臥倒趴在岸邊，一手按在地上或抓牢岸上固定物體，另一手則設法抓住溺者之衣領、頭髮、手腕處，將溺者拉上岸。若兩人在岸上而無固定物體時，則其中一人前往施救，而由另一人協助救者，握住救者的腕關節，亦可抓住褲腰帶部份，或是足部，以免救者因重心不穩，而被溺者拖入水中，致發生危險。
- \* 腳援：倘若溺者距岸邊稍遠，救者伸手仍未能抓住溺者時，則可改用腳來施救。

救者應以雙手抓牢岸邊固定物，並使身體儘量靠近水面，必要時跳入水中抓牢岸邊固定物，然後將腳伸向溺者使其握住救者踝關節，俟溺者抓穩後再，將其拖回救上岸。

\* 物援：

1.竹竿、木棒：救者在現場找尋如竹竿、木棒或樹枝等長條形狀物體，可照前述手援的姿勢，把竹竿、木棒或樹枝伸向溺者，使其抓住。須注意將上述物體伸向溺者時，應儘量避免正面向溺者胸前傳遞、亦不可將有刺或尖銳之物體遞給溺者，以免刺傷溺者。

正確的方法，係將竹竿、木棒或樹枝橫掃溺者處，然後以一端交給溺者，增加與其接觸範圍。為避免傷害溺者以及增加救援之機會，可將上述物體留在溺者雙手附近，使溺者有較多機會抓住。如果是在游泳池中，亦可在專用之長竹竿上裝置一大彎救生鉤，對於救援溺者亦有很好的效果。

2.救生繩、救生圈：當溺者離岸較遠且附近無船艇時，可利用此法救援繩子末端綁上木塊或救生圈，以便投擲及對準目標，並於落在水面上較易浮起。繩子應以順時鐘方向捲好，以利投擲。同時為避免拋繩時用力過猛而使整捲繩子飛離救者，致無法施救，

繩端應抓在手腕上或是踩在腳下。救者身體斜向或側向目標溺者，兩足左右或前後開立，一手抓牢繩子之末端或救生圈，另一手則輕握捲繩，利用低手拋擲法，把繩索或救生圈拋給溺者。拋繩之位置儘量超越溺者頭頂或上游以便溺者抓住，拉繩時，應與水面平行，緩慢將溺者拉回岸上。