



發生溺水事件的應變處理方式

溺水一般在水中所發生的意外事件，通常有兩個原因：

一、**驚恐慌張**——人處於危險時，會因緊張而導致肌肉收縮、身體僵硬，導致活動力降低。

二、**體力耗竭**——因恐慌不斷之掙扎，把體力耗盡，減少生存的機會。

★ 安全防溺水及急救常識：

水上活動可是大人小孩的最愛，但是溺水預防與急救的常識卻是被忽略……要玩得盡興愉快又能平平安安回家，下列的注意事項千萬別忘記：

游泳安全守則(「**防溺水 10 招**」包括：「**不長時、不疲累、不跳水、不落單、不嬉鬧**」以及「**要合法、要暖身、要注意、要冷靜、要小心**」等「**五不五要**」，請同學謹記在心，確保平安)

- 從事活動前先了解天氣的情況
- 從事水上活動前，應先瞭解自己的身心體能狀況是否適合。
- 選擇有救生員的場所或有安全開放的場域。在開放及有救生人員看守的水域戲水游泳，一旦發生溺水時，才能立即有被救援的機會。此外，應遵守各項警告或禁止標誌。
- 遵守游泳場所的管理規定。
- 學習基本的水上安全常識及能力。
- 養成結伴游泳的習慣，避免單獨下水。
- 下水前應作熱身運動。

游泳池安全守則：

- 不要在游泳池邊奔跑追逐，以免滑倒而導致受傷。
- 不要任意推人下水，以免被推下水者，受傷或撞傷他人。
- 跳水時，應先確定跳台下方是否有人，確認無人後才跳水。
- 游泳之前，先做好暖身運動。在活動時，如果自覺有身體不適時，應立刻上岸休息。若有遇危險或不慎抽筋時，應鎮靜及早舉手呼救或漂浮等待救援。
- 在深水區游泳，應注意周圍環境量力而為。
- 戲水時，切勿貿然將別人頭部按入水中，以免造成危險。

★ 海灘安全守則：

- 應選擇有救生員執勤的海灘游泳。
- 在深水區游泳時，應特別注意安全，勿遠離人群過遠。
- 兒童游泳，一定要有成人照顧，以免發生意外。
- 飽食後及極度疲倦時，切勿下水游泳。
- 勿在碼頭、急流區及礁石區等危險地帶游泳。
- 不要游離岸邊太遠，如果游得太遠，未必有足夠的氣力游回岸邊。若見到有人溺水，請大聲呼救。
- 不熟悉救生技術的人，不可因一時衝動下水救人。
- 若自己遭遇危險或抽筋時應保持鎮靜並大聲呼救。
- 當海灘設有警告或禁止標誌時，應遵守規定，勿強行下水。

- 游泳中如遇水流，切記應順流斜向游往岸邊，即可靠水流力量輕易靠岸。不清楚水域深淺程度，不可貿然跳水及戲水。

- 使用充氣浮具勿倚賴充氣浮具，並注意浮具破裂洩氣。

河川溪流安全守則

- 河川溪流，冷暖溫度相差甚大，應注意身體能否適應。
- 當水底狀況不明時，切記不可以跳水、嬉戲，以防不測。
- 河川上游設有水壩者，應注意洩洪警訊。
- 水底卵石溜滑，深淺不定，應注意失足滑跌溺水。
- 勿擅入水庫深水區及禁止游泳戲水區。
- 不要在混濁不潔之河流中游泳，以防視線不清而生意外。避免在深潭、野塘、積水池（工地）等之深淺狀況不明處嬉遊玩水。

★ 發現週遭的人溺水時，應該採取下列的原則：

- 若非對游泳有自信或接受過水難救助訓練，勿貿然跳入水。
- 若溺水者在自己手構不著之處，可利用周遭物品，如：浮圈、棒子或繩子等物投入水中，令其抓住。
- 下水救助前應先說服溺水者沉著下來。
- 下水救助時應從溺水者後方進行。若溺水者拼命掙扎，救助者必須從後方接近，確保安全。

不會游泳也要學會的水中自救

拍打水面

雙手水平舉起向下平拍水面，並大聲呼救，利用動作和聲音引起注意。



運用漂浮物

運用現場可得的漂浮物，或是脫下身上的衣物，從頭後向前拋，讓衣物充滿空氣形成浮具。



水母漂

深吸一口氣，臉向下埋入水中，手與腳向下自然伸直，並將身體放鬆。



仰漂

全身放鬆，吸滿氣後頭部慢慢後仰，換氣時用口快吐快吸。



參考資料：國立陽明大學 <https://mil.ym.edu.tw>

教育部體育署-學生水域運動安全網

全國旅遊時報 <http://www.z98737406.tw/?p=107413>