

戲水安全 Q&A

游泳時，所必須具備的物品是什麼？

游泳褲、游泳衣、泳帽、泳鏡、毛巾、浮板、游泳圈、沐浴用品。

戲水安全守則

1. 應瞭解自身健康狀況，若有心臟病、高血壓、傳染病、癲癇、皮膚病、眼疾等，不宜游泳。
2. 到合格的游泳池戲水、游泳。
3. 在開放及有救生人員看守的水域戲水、游泳。
4. 在水域遊憩活動安全旗幟範圍內戲水、游泳。
5. 遵守安全標示。
6. 不單獨下水，要有人照顧或結伴而游。
7. 對水域環境不熟時，不隨意下水。
8. 不要游離岸邊太遠，並應評估自身游泳能力，避免發生危險。
9. 勿在飯後馬上游泳。
10. 勿在吃藥、酒後游泳。
11. 下水前，應先做伸展暖身操，經淋浴後才能入水。
12. 不要隨意跳水或在泳池邊奔跑。
13. 不穿著牛仔褲或長褲下水。
14. 游泳時遇大雷雨或地震時，應立即離水上岸。
15. 如自己遇險或抽筋時，應鎮定、及早舉手呼救或漂浮等待救援。
16. 體力不佳時，勿逞強下水，疲乏，四肢抽筋時，應立即上岸。
17. 如見有人溺水，須大聲呼救，未熟練救生技術者，不要妄自赴救。
18. 磯釣時，應穿救生衣、釘鞋及戴安全帽，並確實掌握漲退潮的時間，對於忽然來襲的瘋狗浪應特別注意，若見到海裡忽然有大浪接近，應立即逃往安全處，避免造成傷害。
19. 凡因溺水經急救後挽回生命者，應儘快送醫觀察治療，以免造成二次溺水而喪命。

主要溺斃原因為何？

1. 穿著牛仔褲下水〈吸水後笨重的牛仔褲往往就是拖住泳客的致命傷〉。
2. 岩石濕滑、隱石滑動、間距大〈導致被水沖走或卡住石縫的意外〉。
3. 水溫差異大、水冰冷〈導致抽筋〉。
4. 漩渦暗流多〈導致被水沖走〉。
5. 河床落差大〈驟然凹陷陡降，導致被水淹沒或沖走〉。
6. 豪雨山洪暴發〈導致被水沖走〉。
7. 嗆水而引起的慌亂〈影響泳姿，造成溺水〉。
8. 不諳游泳而誤入深水區〈造成嗆水後溺水〉。
9. 游泳過量、逞強好勝、體力不支〈造成嗆水後溺水〉。

有人或自己溺水後該如何處理？

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，等待救援，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，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。

腳抽筋該怎麼辦？

小腿抽筋：

在岸上時，患者可躺下或坐著，將腿伸直，用手揉捏小腿腓腸肌，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。

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。

水域安全標誌有哪些？

				
允許游泳 SWIMMING	允許水肺潛水 SCUBA DIVING	允許衝浪 SURFBOARD RIDING	允許滑水 WATER SKIING	允許釣魚 FISHING
				
水深危險 BEWARE OF DEEP WATER	小心強勁暗流、 激流 BEWARE STRONG UNDERCURRENT OR RIP	小心突降陡坡 BEWARE SUDDEN DROP-OFF	小心水母 BEWARE OF STINGERS	小心鯊魚 BEWARE OF SHARKS
				
禁止游泳 SWIMMING PROHIBITED	禁止水肺潛水 SCUBA DIVING PROHIBITED	禁止衝浪 SURFBOARD RIDING PROHIBITED	禁止滑水 WATER SKIING PROHIBITED	禁止釣魚 FISHING PROHIBITED

				
禁止浮潛 SKIN DIVING (SNORKLING) PROHIBITED	禁止潛水 SKIN DIVING (SNORKLING) & SCUBA DIVING PROHIBITED	禁止跳水 DIVING PROHIBITED	禁止射魚 SPEAR FISHING PROHIBITED	