



夏日消暑戲水去 防溺水知識不可少

## 台電公司協和發電廠 103 年 青少年水上安全夏令營

1

文 / 編輯部、圖 / 台電公司協和發電廠

根據內政部消防署統計，台灣地區每年都有超過 400 人因溺水而死亡，其中又以青少年學生（約 7 至 25 歲）因疏忽、不諳水性，前往危險水域從事水上活動而造成意外事故。發生季節更以炎熱的夏、秋兩季為大宗。7 月正逢學生暑假期間，亦為水上活動高峰期，台電公司協和發電廠關注青少年水上安全，於 7 月 5、6 日，於協和發電廠舉辦以 10 到 13 歲為主的青少年水上安全夏令營，讓人人會游泳，人人會救生，並推廣急救常識及正確的節能減碳觀念。

- ① 紅十字會雨港救生隊示範基本救生教學
- ② 分組游泳教學，教導學員們正確游泳姿勢
- ③ 學員們在教練指導下練習 CPR 急救

在中華民國紅十字會台灣省基隆市支會雨港救生隊教練的帶領之下，學員們先參觀協和發電廠，了解火力發電及 2 天活動所在的電廠環境後，開始一連串的水上安全活動教學。課程包括防溺水宣導、瑜珈體操、基本救生教學及示範、橫渡救生、各式泳姿示範及教學、自救求生示範、水中遊戲及競賽、分組游泳教學及工藝活動等豐富內容。參加活動的同學不僅循序漸進的吸收水上安全知識，透過示範教學，更能掌握求生技巧。

基隆市消防局中山分隊的指導教練提醒活

動學員，進行水上活動有「三不三要」，三不分別為：危險水域不戲水、酒後飯飽不戲水、無救生員處不戲水；三要則為：充分暖身、同伴在旁及量力而為。教練補充說，「三不三要」看起來雖簡單易行，但多數的溺水意外，都是因為忽略「三不三要」而造成，因此呼籲大家在戲水前謹記上述法則。

進行水上活動前，充分暖身是必要的，由救國團基隆市團委會教導學員們進行瑜珈體操的伸展，透過簡單的瑜珈動作，伸展身體肌肉群充分熱身。

基本救生及橫渡救生教學及示範，則是由經驗豐富的雨港救生隊指導，救生隊說明「叫、叫、伸、拋、划」的救溺 5 步驟，若遇他人溺水，應先大聲呼救請求協助（叫），儘速撥打 119 求救（叫），並利用身邊物品包括竹竿、繩子等延伸物（伸），拋丟給溺水者，並於岸上可站穩處將溺水者拉岸上（拋），或可利用小船、小艇划向溺水者施

救（划）。若是自己發生溺水，一定要先保持冷靜及保持體力，並以最少體力、在水中維持最長時間，以爭取更多救援時間。為維持體力，可用水母漂、直立式漂浮、放鬆四肢的仰漂等方式，等待救援。溺水者更可將雙手環抱脖子避免於水中失溫，都是溺水自救的方式。

游泳是主要的水上活動，教練團於活動第 2 天，教導學員游泳四式：蛙式、自由式、仰式及蝶式的正確動作，分組教學。在教練的指導下，學員們大多能掌握 1-2 種正確泳姿。考量學員們的體力，下午則安排較為靜態的工藝課程、CPR 急救課程及瑜珈體操，夏令營活動豐富又實用的課程，參與的學生確確實實的了解水能載舟亦能覆舟的雙面性，對於水上活動的安全，不得不謹慎面對。對參與的學員來說，台電公司水上安全夏令營，必定是今年暑假難得的經驗。



2



3