

青年育樂活動叢書

LIFE SAVING AND WATER SAFETY

水上安全與救生

幼獅翻譯中心編譯



幼獅翻譯中心主編

青年育樂活動叢書

水上安全與救生

(Life Saving and Water Safety)

防衛翻譯中心編譯



行政院新聞局核准登記證局版臺業字第二四號

編譯者：幼獅翻譯中心
印行者：幼獅文化事業公司

臺北市漢中街五十一號
臺北市延平南路七十一號
郵政劃撥二七三七號

定價：十八元

中華民國
六十年八月
初版
中華民國
六十八年二月
六版

水上安全與救生

目 次

第一節 皇家救生協會 ----- 1

目的——任務——工作範圍

第二節 水上安全 ----- 5

溺水的原因——溺水事件的預防

實用的知識——水性的認識——危險情況
下的行動——預防重於治療——安全獎章
的資格

第三節 營救的原則與方法 ----- 29

原則——：①岸邊接近②丟物接近③趟水
接近④划船接近⑤用支持物接近

游泳營救的步驟——下水前——下水時——
游出——接近法——救助法——救生術
——自衛法

第四節 急救法 ----- 68

血液循環與呼吸作用——人工呼吸的實驗
與練習——水中人工呼吸法

第五節 特殊事件的救治與照顧——— 78

失去知覺的患者——出血太多的患者——
震昏的患者——凍僵的患者——抽筋的患
者
特殊意外事件患者照顧法——電震——煤
氣中毒

第一節 皇家救生協會

本協會的目的與任務

任 務

皇家救生協會創立於一八九一年，由於本會不斷印發溺水發生的原因，極力鼓勵人人學習游泳以及教授長於游水的人救溺的方法，使英國每年至少減少二千人溺水的不幸事件。雖然水上活動在今天，已變成一種育樂活動，而且每年死於水中的不幸事件也減少到了一千人以下，但是，這個數字仍然很大。

目的與工作範圍

本協會的工作範圍在本會章程中所列的四項目的中可以概見。可分為三大部分：第一是水上安全的宣傳；第二是個別救溺方法的教導；第三是救生隊裝備的指導。人工呼吸急救法是救生最重要的課題，也是個應獨立學習的項目。義務救生員遍及英國以及大英國協每一分子國，他們都得到英國救生總會的支持。

合格救生員

一個未受過訓練的救生員要想從事救生工作，他的技術不能與勇氣相配合，結果可能造成雙重悲劇。所以適當的教學與考驗是非常重要的。測驗救生技術的能力有一套標準量表。自一八九一年以來已有六百萬以上的人士經測驗合乎標準，而且數字每年遞增，此一數字一定有加無已，直到每一個會游泳的人都變成一個有訓練的救生員為止。

個別救生

本協會的主要工作是教授個別救生方法。在溺斃事件中，約有百分之七十五發生在溝渠、溪流、河川與沙坑等等地方，這些地方沒有足夠的安全設備與照顧，一個人憑他的基本能力，在無任何援助的情形下，也就變成最好的也是唯一的防止悲劇發生的方法。

水上安全

水上安全對一般大眾，尤其是對於青年，是不可缺少的，也是最重要的工作。很多淹斃的人，他們生前都有機會學習游水，關於水上安全特別能力的測驗也會向他介紹過，教他在碰到問題時，如何求生，即使是一個不會游泳的人，在危急時，也能知道一些求助的方法。此外有兩項安全證書測驗，是測量一個人在參加水上運動前的游泳能力以及介紹個人救生所應具備的技術。

救生團

一個合格的救生員可以參加皇家救生協會的救生團，為社會作義務服務。在周末時，可在人數眾多的海灘和內陸游泳場所擔任巡邏任務。有關救生團的詳情在第三節第四項中有進一步的說明。

山板獎牌 (mountbatten medal)

救生所表現的勇敢與成效的認可，權屬皇家人道協會，不過，皇家救生協會也有權頒給山板獎牌，每年凡救溺成功者均可獲得本協會此一獎牌。

競 賽

本協會承認競賽的價值，對救生成效具有刺激作用，同時本協會亦加入國際救生運動的行列。

會員與援助

健全的會員和充足的財力是擴展組織的基本條件。本協會感謝所有義務支援人所貢獻的偉大工作，同時也感謝教育科學部和各地方政府給予的協助與支援。

合 作

本協會相信所有各組織間的真誠合作才是水上安全工作的主要課題。

本手冊的內容

最新手冊已全面修訂完畢并如期出版。本手冊以簡明實用為主，儘可能的使游泳池和靜水裡的教學與河海等流動性的水面教學差別懸殊的情形，相互連繫起來。新救生法，諸如預防術也包括在本手冊內，老方法和經考驗過的方法也予以保留，不過，凡是重複的，均予以剔除。教學應注意事項也第一次包括在本手冊內。

本手冊附圖與設計均加改進，力求簡明實用，以期對教學與訓練確有實效。在皇家協會其它出版品上已經刊用過的，在本手冊內也力避重複。例如：簡便急救法，在本手冊中只包括最進步的新人工呼吸急救法。

本手冊在說明：

溺水問題的範圍和本協會存在的理由；

溺水原因的分析和水上安全的規則；

溺水事件發生時應採取的行動和特殊急救所需要的估計；

游水營救應有的技術和營救方法；

測驗技術等級的考試法；

有關本協會一般事務。

看過水上安全的勸告和學習過營救方法與技術以後，本協會希望讀者變成一位平安的游水者，並且希望你也有能力去幫助別人。

第二節 水上安全

溺水的原因

在英國，每年約有一千人溺斃事件，主要原因，有下列各項：

- 1、照顧不周，尤其是年輕孩子戲水附近地帶。
- 2、在流動性的活水中使用不當方法作為游泳的支持物。
- 3、太過冒險，如在竹筏上、爬到岩石上跳水，水穴洞裡探險，冰上嬉戲。
- 4、在深水，風浪和急流中使用水鏡（light water craft）不得其法或者不當心。
- 5、在有岩石的地方或在陌生地方游水，這些地方水底非常危險，如有深淺突然改變等情形。
- 6、常常自己一個人到達地游水、划船、涉水和垂釣。
- 7、不理會急流、巨浪和暗流。
- 8、顯能要強。如為了表現「膽大」，游到浮標安全區以外，或者游到河對面，或游到外海，而在回程時力有不逮而遭滅頂。
- 9、在流動性的活水水面上低估距離，或是高估自

已游水的能力。

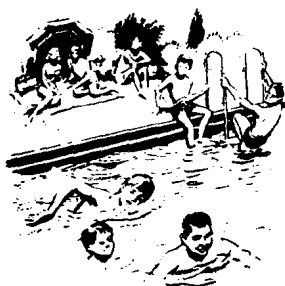
- 10、造成雙重不幸的原因，多是由於未經過救人訓練，或其營救技術與其勇氣不相配合，即貿然對溺水施救。

太冷或在太陽下曝曬太久都可能是溺水事件增加的因素。

活水的危險性

大多數人都到游泳池學游水，因為游泳池有安全設備。

但是



海濱、湖上、河川裡以及其他活水却具有相當多的危險，常碰到的是：

風浪、急流和暗流；
水深突然改變、無
標記肉眼也看不出；
海、河、湖床複雜；
坑、地壺、樹樁、
岩石以及泥濘、易

失去平衡；

雲波狀水和雜草——特別是光滑的海草；

風、大浪和海潮；
懸崖、波浪不止的海角和海灣；
缺少照應或根本無照應；
無救生巡邏或無人能代呼救和給予救助。
一個最主要的危險：無知、無經驗和太過自信。

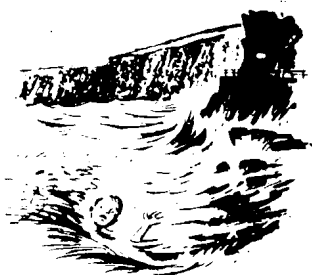
溺水事件的預防

對帶孩子游水者的勸告

教他們游水，看緊
他們，告知他們一般水
上常識。

問題所在

孩子天生好奇，
缺少恐懼。
三四英寸的水就足
可致一小孩於死地。



住宅內外的危險

水桶缸一定要加蓋；
花池、水塘周圍一定要有安全木柵；
水溝、浴缸、澡盆等類盛水器不要存水。

住宅附近的溪流、溝渠、河川與沙坑

釘牢花園進出口、圍欄和門戶，平時整修完好。水、具有最大吸引力，但是光滑破碎的水岸，水草、鬆軟或滑石都能使人失去平衡。請地方政府或原主人在具有危險性的水邊建起木構來。

這是最低限度的照顧。



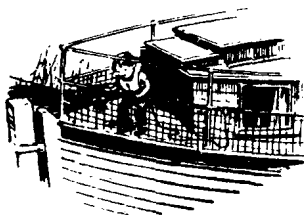
家庭遊艇與船隻

防止小孩跌掉到船外去，或雖掉下去也可救起，必須做到：

(a) 釘牢船周圍欄干，嬰兒應用網兜兜住；

(b) 門窗不要敞開。

孩子在甲板上一定要穿上救生衣，如為幼兒，並應



繫上一根繩子。

教孩子游水

孩子從小就可教他游水，不過要有周全的照顧。在開始時，先教他們水上安全的規則，然後再教他們游水。「業餘游泳協會」和「游泳教師協會」都開有游泳教學班，並且出版有各種游泳方法指南一類小冊子，免費供應各界和代答一切詢問。

對學游泳、不會游泳和會游水者的勸告

1. 注意坑洞、流沙以及稀泥，尤其在低潮的時候。

2. 在有風浪的水裡不要游水，也不要想

涉水過岸，或在沙石上盤桓，更不要到險阻的水洞或海灣探險。潮水一起，可能一下就把你的退路切斷。假如碰到這種情形，除非有人認識此一危險，並及時呼救，否則便可能被水沖去。



3. 救生圈、橡皮床以及其它充氣的漂浮物，應用一根繩繫好，由岸上一人拉住或拴在



岸上一固定物上。假如不如此，一個浪來或一股逆流或一陣旋風，就可能把你帶到深水去而發生危險。不要在水深超過腰部處玩水，在你立足平穩之處玩水，千萬不要使救生圈或橡皮床載重過量。

4. 不要到河川、湖泊、池沼、溝渠或沙坑等處去冒險。這些地方，雖在岸邊也會凹凸不平，深淺不定，而且很容易滑倒，處處潛藏着危險。

游水的安全

不要一個人去游水，不要到超過腰部以上地方玩水，在剛吃過飯或飢餓時都不要游水。不要在水裡或水邊嬉戲。不要跑到潮濕地方去。小孩子一定要在大人准許下才可下水，而且要留在大人的視線以內。

假如陷入困難發生危險：

保持鎮靜；
適時呼救；
用背漂浮；
用一隻手搖動以引起注意。

對所有游水人的勸告

在任何情況下：

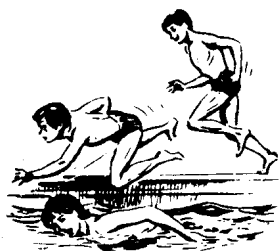
1. 發現時地及設備條件都適於游水再下水，當紅旗飄揚的時候不要游水。
2. 在海灘的中央地區或在紅旗和黃旗標明的地帶游水，不要在隔離地段或遠海或岩石附近游水。不要在接近河口、水閘口、橋旁、失事船邊或防波堤附近游水。
3. 不要在水中停留太久，尤其是在冷天。
4. 當有暗流或海水在流動中不要在超過腰部以上地區游水。突然襲來的浪潮將人席捲到岸上，



可能使會游水與不會游水的人均失去平衡，在回浪時，一下將你帶到深水中，不能回來。在海灘上游水，大部份危險都是這樣造成的。

5. 不要在游泳的
邊跑、跳或追逐。
一下留心
滑倒，就會跌
傷或與別人相
碰受傷。

6. 跳入水中時，
要看清楚，有
沒有別人先你
跳入水中或潛
入水底。



7. 不要把別人壓



入水裡，那樣
對一個學游水
或沒經驗的泳
者而言，會很
容易使其失去
信心。

8. 在深水中不要
開玩笑、惡作
劇。