

台灣因四面環海,又多溪流、湖泊、水庫、每當夏季時,青年學生常會因:戲水、跳水、釣魚、而發生意外,每年因溺水而往生者之比率排名世界前3名,筆者十幾年來,從八掌溪事件的率隊參與搜救,到日月潭、鯉魚潭水庫、基隆鼻頭角海域、峨眉湖水域、、、等等的意外事故參與搜救,常深感痛心與不捨人民寶貴生命如此的折損,特在此提供一些經驗寶貴您及親友的生命。

1. 在溪邊戲水、烤肉時,請注意先選擇萬一溪水突然暴漲時,安全撤退之路,並隨時注意溪水上游之天氣變化,因台灣溪流短而湍急,上游區域一下雨,下游溪水即暴漲,在夏日上游高山區域容易午後下雨,突然而來的溪水暴漲,將讓您發生危險,因此溪水上游天候乍變時,或天際響起雷聲時,或發現溪水漂浮的樹葉增多,溪水變濁,水量變大時,均應立即結束活動,儘速撤離溪邊,以策安全。
2. 水活動前務必先做好萬全的準備,如:熱身運動、及漸進式適應水溫、以免發生心臟負荷不了、肌肉抽筋、、、等等身體不適;致溺水,如:適當的衣著,可千萬別穿長褲下水,那只會增加您的負浮力及阻力,拖您下沉,海邊浮潛時必需穿著全套裝備,水邊活動攜帶適當的救生器材:合格的救生圈、魚雷浮標、救生衣、浮水拋繩袋等,任何水上活動一定要正確穿著救生衣,且落水時記得雙手拉下救生衣胸襟處,腳伸直自然垂下,如此頭部即可浮出水面呼吸。
3. 在泳池、溪邊、海邊、千萬別逞勇跳水,因此一危險動作,可能讓您頭部受撞或頸椎骨折,造成昏迷溺水或永久癱瘓。
4. 別讓您的小孩,或不暗水性者,離開您的視線,無論在溪邊、海邊、泳池、船舶上或近水區域,因為水意外常在瞬間就能發生,且奪走寶貴的生命,那怕是短短的幾分鐘內。
5. 選擇合格安全的場所從事水活動:舉如游泳應在游泳池較安全,海邊浮潛應選擇有合格的教練所帶領,海釣、磯釣、及溪釣、湖釣應選擇合格的海釣船或安全的場所。
6. 鼓勵不會游泳者,儘早學習,並要找教練學習,才會事半功倍,畢竟當您不可能一輩子時時刻刻陪在孩子身邊,與其千誠萬誠不得靠近水邊時,不如正確地教導您的小孩儘早學會游泳,及如何預防水意外的發生,從而遠離危險,且會游泳但未受過救生訓練者絕不可徒手下水救溺。
7. 在颱風天前後請千萬別從事:觀潮、海釣、魚撈、、、等等水活動,因為颱風天前後的暗流、長浪、湧浪變化非常迅速且蘊含的力量相當巨大、絕非人力所能抗拒。
8. 聽從水上救生員或水活動教練的教導,且服從他們的安全勸阻,因唯有這樣您才能享受水活動的樂趣,並遠離危險。
9. 學習心肺復甦術(C.P.R.),哈姆立克法。
10. 學習落水救人及自救法。

以上幾點淺見,都是筆者參與水意外事故救援多年以來,所探討每一事故發生的原因並據此研擬的對策心得,希望各教育單位能廣發本宣導「如何預防水意外的發生」文件,教育學生共同來維護青年學子的生命安全,避免造成國家社會及家庭的損失與傷慟。

作者:沈林傑 專業背景:中華民國潛水救難協會 創會長

教育部大專院校潛水專業師資培訓委員

A D S 國際二星潛水教練