

水母漂自救法實施綱要

梁衍明 老師

壹、前言

水母漂顧名思義是取當身體屈起背部浮於水面時，形似水母而得名。水母漂主要功用有三：

- 一、解除身上所穿著之衣物、鞋襪讓那些會妨礙游泳之衣物能解除避免造成不幸事件。
- 二、當腿部或手部有抽筋現象產生時，可利用水母漂來排除。
- 三、能使不諳泳技或氣力放盡等待救援之人，停留在水面上的時間儘量延長，一方面等待救援，一方面亦可休息等待體力恢復後，再向安全的地方移動。避免無謂且漫無目的的掙扎，方能將溺水機率減至最低。

貳、動作要領

深呼吸—悶氣於胸中（不可在水中吐氣否則會失去浮起之動力）—換氣時先在水中吐氣—撥動手腳準備浮出水面抬頭吸氣—全身放鬆是整個動作過程中不可或缺的條件。

參、動作類型

- 一、開放式：
動作要領同上，將手腳以輕鬆自然的方式垂直於水中，此法可運用在解去身上之衣物、鞋襪及發生抽筋現象時排除抽筋。（此法較適用於意外落水的情形下使用）
- 二、抱膝式：
動作要領同上，吸氣後雙手環抱雙腳貼於胸前，靜待悶於胸中之氣把身體浮起。（此法較適用於初學者或衣物已去除者）

肆、實施要領

- 一、兩人一組並肩站立，一人用雙手扶住另一人之腰際，另一人則按照動作要領實施，待身體穩定浮起後再將雙手放開，讓身體浮起，剛開始時，會因身體晃動而感到恐慌，此時應給予學習者適切的心理建設，告知這是正常現象，放鬆身體自然就能適應晃動。
- 二、扶持者先以讀秒來告知學習者，到達預定停留之秒數後再伸出

雙手學習者腰際幫他抬頭換氣。要實施水母漂時，必須注意學習者程度，必須能悶氣十秒以上及能自行蹬牆漂浮者，切不可讓初學游泳者馬上實施，因在安全感極度缺乏之情況下，雖然是簡單易行的動作，亦容易因心生恐懼而曠日廢時，事倍功半。

三、扶持者切不可站立於學習者正後方，因學習者在做抱膝時，後腳跟屈起容易拉到扶持者的下檔，應特別注意。

四、實施水母漂自救法時，應先實施抱膝式。因抱膝式動作有明顯的依規可循（深呼吸、抱緊雙腳、閉氣）即能完成動作。熟練之後，再施行開放式水母漂自救法較為適宜。



圖 2 抱膝式