

游泳運動之健康與安全

— 陳 堅 錐 —

壹、游泳運動保健

炎炎夏日，在泳池中游泳戲水是何等的愜意！

游泳在夏日可說老少咸宜，既得一身清涼，又兼具運動健身，可謂一舉兩得。近年來民風日開，又因政府全力推展全民運動，游泳已非少數選手獨享的專利，惟地處亞熱帶的我國，游泳池設置數量之少，實不足以提供消暑或運動之人潮。公私立泳池在炎夏祇能喻為大澡盆，在此情況下，既不衛生又相當危險，更甯談消暑、運動健身。眾人在負載過多的泳池內戲水，可謂危機四伏。就筆者所了解，目前衛生單位如臺北市衛生局近年已相當重視游泳池場所的衛生安全，除頒有「臺北市衛生營業管理規則」如下：

第四十三條 游泳池所開放或停用時，應通知衛生主管機關。

第四十四條 放水式游泳池使用時，每週至少換水二次，涉水池使用時每天須換水一次，換水時應將全池內外洗刷清潔。

第四十五條 河川浴場水質每百公撮水中大腸菌羣不得超過一千個，並不得有污水或工業廢水流入。

第四十六條 涉水池使用時應有專人監視。游泳池及河川浴場應設常駐救生員，並置備救生用具及急救藥箱。

第四十七條 出租之游泳衣褲、浴巾應於用後洗滌並有效消毒。

第四十八條 游泳池及涉水池除水質部分准用第三十二條第一款至第三款（附註一）規定外，並應符合左列規定：

一、池壁、池底、走道不得有苔藻滋生。

二、池底及溢流溝中，不得有明顯沈積物。

三、水面不得有明顯浮珠。

四、採用氯氣消毒者，其餘氯量應保持百萬分之零點四至零點六，並應指定專人負責經常檢查做成紀錄，如採用其他方法消毒者應先報經衛生主管機關核准。

五、在攝氏三十七度經二十四小時培養後一般生菌數每公撮不得超過五〇〇個大腸菌數。每百立方釐水中，以十公撮五支培養者，不得有三支以上呈陽性反應。

第四十九條 顧客有左列各款情事之一者，從業人員應禁止其入池，不聽禁止者報請警察機關處理：

一、患有傳染性皮膚病或其他傳染病者。

二、患有目疾或包紮綑帶者。

三、飲酒過量，顯有醉意者。

四、未穿游泳衣褲或衣褲不潔者。

五、攜帶動物者。

第五十條 游泳池四週應有濯足之淺溝，並經常充滿流動清水。

第五十一條 更衣室及淋浴室應男女分設，並設置衣物櫥櫃，經常保持清潔。

附註一：第三十二條浴池水質除溫泉外，應符合左列規定：

- 一、澄清見底。
- 二、無色無臭。
- 三、氯離子指數（PH值）應保持六·五至八〇之間。

並於每年游泳季節開始前舉辦游泳池場所業衛生管理人員衛生講習會。臺北市政府教育局所轄市立體育場也於今年舉辦學校游泳池管理人員講習會，對所需約六〇個有游泳池學校的管理人員進行講習。這充分顯示大都會區保健與衛生安全意識的提

高，頗值得各縣市學習。

運動的發展首推設備與專業指導員，但其管理水準要求，卻又是首要條件。以游泳池為例，水能載舟，亦能覆舟，一池缺乏專業管理的水，也就是病源之所在。清澈衛生的水需要每一位入池者共同的盡心維護，是故個人衛生是最基本要求。如一、入池前應先洗淨身體所排出的汗水，並洗滌足部。二、頭髮應束好，人人帶泳帽，以免頭髮掉落池中。三、泳者應着潔淨之泳衣褲入池。四、池內禁止便溺吐痰。五、池邊不可吃食物或飲料。六、泳區內禁止抽煙或嚼檳榔。七、禁止攜動物游泳。

游泳池之使用管理，安全第一，在制定游泳池管理規則時應考慮：1.個人安全；2.團體衛生；3.團體秩序；4.公共設施物品使用時機與維護之條文；5.對傳染病患者應明定不准入池，以免傳染他人。

愛水是人類的天性，夏日戲水，清涼的快感自不在話下，但是些微的不慎，往往會造成不可彌補

的憾事。為此應特別注意個人身體的健康狀況，是否適合游泳？所謂善泳者亦善溺，故對水的瞭解與個人健康是不容忽視的。

一、水溫的瞭解：一般的游泳或戲水，水溫應以攝氏二四至二六度為宜，太低的水溫易致身體散熱太快，容易造成肌肉僵硬，對身體不好。溫度太高的水溫，除了泳池易孳生病菌外，容易造成身體的疲乏與不適。

二、準備活動與伸展操的必要性：國內開放性泳池會有開放時泳者入水後就暴斃的前例，究其原因不外：1.未充分做好準備活動及清潔身體之步驟；2.酷暑中體溫上升急躍入泳池，造成心臟之負荷而發生不幸。故心臟病患尤其是高血壓之病人或動脈硬化症者，突然進入冷水池中會引起血壓的急遽上升，這是極危險的事。因此心臟病患應在溫水之淺水池做輕度的活動，且下水活動時間以不超過二十分鐘為宜。

三、對游泳活動不適之疾病：

眼疾常因泳池消毒不夠、水質不潔或未做好個人衛生以致感染。前些年國內夏季因游泳感染結膜炎的例子相當普遍，近二、三年來，生活水準提高，泳池業者也注重池水之消毒、過濾，水質已普遍改善。砂眼患者具傳染性，應禁止入水游泳。

耳疾是熱愛游泳運動人士相當嚴重的傷害。其症狀概有1.中耳炎2.外耳炎。中耳炎的發生常因高壓跳水、潛水或鼻孔進水用吸氣以致水由鼻孔進入歐氏管到中耳。又由於耳垢太多，水無法排出，造

成中耳發炎。外耳炎則是由於耳垢太厚，受水浸濕膨脹，耳道受刺激而發炎；另因挖耳垢造成外耳受傷後又進水也會造成耳疾。通常耳內化膿、聽力變差、突然發燒、耳鳴、耳痛等症狀發生時，除應及時就診外，並應避免入水游泳以防病情惡化。

咽喉炎常於感冒時發生，並影響支氣管等呼吸器官，故不宜下水游泳。游泳選手經常性的輕咳，是否與泳池氯氣施放過量，並因長時間來回游泳及大量快速呼吸造成支氣管病變不得而知，故泳池之專業管理確是相當重要。

心臟病患、癲癇症病患由於冷水的刺激易造成精神的亢奮或緊張，以至於產生疲勞，此時最容易發作，絕不可單獨游泳，且應於淺水池內做不超過二十分鐘之活動後充分休息。

游泳引起的皮膚炎，是由於皮膚長時間曝曬在太陽下所引起的皮膚傷害，尤其平常很少曬太陽的人，更容易發生皮膚灼傷。輕者皮膚發紅腫痛，重者形成水泡，如未及時治療，致細菌感染，易造成遺憾。故長時間的游泳活動，手、臉、頸、背、腿等部位，應塗抹防曬油保護。

女子生理期的游泳活動，以游泳選手為例，生理期之記錄並無顯著退步，但一般女性還是無法適應生理期下水活動，個人以為暫停為佳。其他如傳染性疾病、皮膚病、結核病、性病等，個人身體不適如感冒、下痢、發燒、發冷、腹痛、病後等皆不宜下水活動。一池衛生的池水，祇要身體狀況好，悠游其中，何等逍遙！

貳、游泳安全守則

一、游泳之前應注意事項

(一)游泳之前，應先檢查身體，以瞭解身體健康的情形。游泳的時候，可以增強信心，減少發生水上意外事件。

(二)患有腦病、心臟、肺臟、腎臟、氣管炎、眼疾、耳疾、鼻竇炎、皮膚過敏、瘋癲疾病、精神不健全、嚴重氣喘、花柳病，以及其他各種有傳染性的疾病，均不宜下水游泳，否則，除了加深病情之外，且有危害生命之虞。

(三)未入泳池之前應先排尿，尿液積留膀胱，在水壓約 70kg 以上容易造成腹痛的現象及清潔全身，包括：

1. 全身淋浴（包括頭髮與全身）。

2. 特別洗滌足部。

3. 如用肥皂，必須沖洗非常清潔。

4. 淋浴最少兩分鐘以上，如此可以適應女性，使得身體各部門器官都能得到準備狀態，不致入水因溫度不同，造成水溫不適的刺激而痛苦或發生抽筋現象。

(四)入池前應先做準備活動，普通用柔軟體操即可，包括頭、頸、肩、臂、腰、腿、全身等，可促

進血液流暢，舒展筋骨，增加體溫，如此，入水之後可減少抽筋或肌肉僵硬的現象。

(五)身體疲倦、精神欠佳、通宵熬夜、工作疲累、長途行軍、女子經期等，均不宜強行入水游泳。

(六)烈日當空、炎熱曝曬，避免身體暴露陽光下太久，否則皮膚易於皸裂；必要時，得塗擦一些橄欖油或者其他油脂，如消毒的凡士林、甘油，均能有反射陽光與保護皮膚之作用。

(七)皮肉受傷、傷口未癒、疔瘡、骨折、關節炎、習慣性脫臼，都不宜下水游泳。

(八)劇烈運動之後，氣喘未定，滿身大汗，均不宜立即下水游泳。

(九)飯前、飯後，飲酒帶有醉意，病體未癒，傷風、感冒，均不可入水游泳。（飯前、飯後約一小時之久方可入水游泳）

(十)去游泳時，必須要結伴同行，泳前、泳中、泳後都可以相互照應，在大家同行時，事先推選帶隊領導者負責指揮，檢查所有用具，包括救生器材的準備。

(十一)去游泳之前，應向家人或單位長官報備，方可前往，如路途遙遠必須備有交通工具，以免長途勞累，入水後發生體力不支現象。

(十二)去天然的水域游泳，需特別注意航道、暗礁區、漩渦區、沈船區、急流區，以及水底有危險物之地區，不慎有喪命之虞。

(十三)游泳前準備妥善游泳器具，連游泳衣、褲也得檢查妥當，以免入水後發生脫落、斷帶、破裂，不但影響活動，甚至造成手忙腳亂而發生不幸之危害。

(十四)下水前，先滴少許眼藥，有利眼睛之健康，並可防止眼疾的傳染以及不明病菌的侵害。

(十五)接近水域時，避免站在碼頭邊、池沼旁，以及河川的平崖上。這些地方，都是最易肇事之地帶，也是最滑溜的地帶，如不慎摔倒或掉落深淵之中，有喪生之虞。

(十六)游泳之前，要檢查四週環境，在天然地帶一定要閱讀現場公告，熟悉所有設置以及知道危險地區位置，如有禁止游泳之地區必須遵守，絕不可逞能越界。

(十七)到達游泳場所，不可心浮氣躁，要不慌、不忙的按部就班的考慮好，觀察明瞭，再行慢慢入水。萬不可一躍入水，發生不測。

(十八)注意游泳場所，濕潤、陰暗之處如背陽光的走道、牆角、沖洗間、更衣室、保管室，都是非常滑溜的地帶，不慎就會滑倒、摔傷，甚至造成腦震盪。

(十九)凡是容易傷害人或刺傷人的物品，如刀子、戒指、耳環、鑷子、頭盔、眼鏡、刃銳的皮帶環、玻璃片、鐵扣子等，都是忌諱帶入水中的。

(二十)在公共浴場習泳，要到有救生員及救生設備

完善之處游泳，較為妥善，並且必須聽從管理員、指導員、救生員、服務人員的指導與勸告。

二、游泳時應注意事項

(一)入池時，要緩慢，背對池水有順序的徐徐下水，使身體適應之後，再躍入水中。尤其初學者，突然入水，易於發生頭昏、嘔吐之現象。

(二)初學游泳或泳技欠佳者，應在淺水區，約水齊腹胸處的水域練習。如深淺不一，應由深處向淺水區練習。

(三)水溫太高或太低，不可在水中佇立太久，感覺疲勞，應立即上岸休息，通常發現皮膚發起、齒顫、噴涕、頭昏、眼花、手心起皺等徵兆，都得上岸休息。

(四)在水中游泳，應考慮本身的能力，不可炫耀、逞強，否則會導致生命之危險。

(五)遵守公共秩序與衛生。不可在池中便溺，任意吐痰，擤鼻涕以及許多不雅觀的舉動。例如：帶手巾搓腳、擦背、洗頭等。

(六)不可坐在池邊上吃東西，不但不雅觀、不衛生，而且碎屑掉在池內污染池水；也不可帶食物入池，如罐頭、汽水、可樂、塑膠袋、口香糖，除能危害他人之外，嘴裏吃東西，鼻孔易於發生嚴重的呛水事件。

(七)身體疲憊不可坐在池邊上，雙腳泡入池中休

息，更不可坐在出發臺或跳板上，除不雅觀外，也妨礙他人活動，且該處是游泳活動最多的地點，易於發生衝撞。

(八)游泳時，一旦發生呛水，要冷靜的處理，利用暫時摒息，尋機調節呼吸，如在情況嚴重，立即使身體仰浮，咳嗽之後再行游泳。

(九)游泳時切忌在水中嬉戲、毆鬥、打水仗，或做劇烈的追逐遊戲、除易呛水外，也嚴重妨礙他人的游泳與擾亂秩序。

(十)游泳時，應睜着眼睛看準目標，泳技欠佳者不要進入深水區，造成體力不支，發生不測。

(十一)游泳時，如發生抽筋，首先自行鎮定，耐痛處理，如在游泳池中，利用未抽筋的肢體划動上岸，慢慢的在陸上步行放鬆，可以很快治癒抽筋部位；若在天然海洋、湖泊、河川中，不能即時上岸，得利用漂浮，放鬆局部抽筋部位，實施局部的按摩，止住惡化，徐徐上岸。

(十二)游泳時，隨身攜帶的裝飾品、應用品均應除去，如眼鏡、面罩、耳環、手鐲、鼻夾、耳塞、項鍊、戒子、手錶等，除妨礙游泳外，也會發生刺傷他人的危險。

(十三)頭髮過長，應帶游泳帽或紮束以免游泳時阻礙視界，甚至因頭髮散亂蒙在臉上導致手忙腳亂，影響學習效果。

(十四)做長距離游泳時，要平心靜氣，不可心急與

頓時亂用體力，要量力而行。體力分配，途中不可任意改變泳姿，易發生抽筋。

(十五)團體習長泳，事先應編好小組，相互照應，途中要保持距離，不可脫隊獨行。其中技術較佳者，要時時前後左右清點人數，發現稍有體力不支者，尋他人攜帶，使其恢復體力。

(十六)游泳時，最好請人在旁指導，不但學習上有條理，心理上更有安慰，水上安全上有保障，且不會亂模仿他人，造成痼癖，不易改正。

(十七)游泳時，不論技術高、低，均應在有救生員設置的地方習泳，同時最少要兩人結伴同游，可以相互照顧。而且在游泳時，要膽大、心細，量力而為，不可在惡劣的氣候下活動，逢天寒、大風、大雨、雷電、水質太髒水底不明、水流太大、漩渦等，不可逞強的下水。

(十八)格邊泳場之規定，不可越規，在天然河川中，逢水流湍急時，要順流徐徐上岸，萬不可逆流而行，一旦體力不支，會流入急流懸崖之下。若不慎流入漩渦中，如是小漩渦，利用仰漂，四肢平展，可免遭漩渦吸入之害；如果遇到大漩渦，要自漩渦中心向旁邊潛出。

(十九)游泳時，不慎流入水草區，應順水靠岸，不可下潛解脫，會愈纏愈多。通常水草潤滑，不必擔心，在水面用捷泳順流通過，並無大礙。

(二十)游泳時，如需入廁，需上岸慢行，因身上有

水，以防滑倒，入廁完畢，必先洗手、洗足，再行入水游泳。

三、游泳後應注意事項

(一) 游泳後、起岸時，不論氣候如何變遷，都不得跑步，因身上帶水，地滑，易摔倒，造成不幸。

(二) 泳後上岸，應再沐浴，洗潔池中的清潔劑與漂白粉、氯氣等消毒劑，以防身上出現過敏現象。

如天氣寒冷，得用毛巾拭擦皮膚，使皮膚紅潤充血，體溫上升，立即穿衣，可防止受寒。因為泳後體力消耗很大，起岸後，有雙腳發軟、站立不穩感覺，不可上岸就跳躍與快步而行，以免摔倒。在岸邊做點柔軟體操，可促使血液循環，幫助迅速恢復疲勞。

(三) 耳內留有餘水，傾耳向側下方，用同一方向之足上下跳動，如此，可以震出耳內餘水。如不能震出，則用乾淨清潔棉布，壓動耳孔，即可流出。如果還不能流出，用消毒棉花，伸入耳道，將水吸出，萬不可用力挖動，耳道破裂，形成中耳炎。如感不適，速請耳科醫生診治。

(四) 泳後，少許眼藥，可防止眼疾發生與其他細菌感染，閉目稍微休息片刻，可助養神之道。

(五) 泳後，定感飢餓，不可暴饮暴食，休息三十分鐘後才可進食，如餓、渴很急，可先少飲些流汁食物。避免冷凍或油炸食物，因冷水刺激腸胃，易

造成消化不良、腹瀉現象。

(六) 初學游泳，因在水中不能發揮體能，冷水侵襲腸胃，泳後多有腹瀉現象，不必擔心，此種現象，隔日自愈。

(七) 團體游泳，上岸首先檢查人數，同伴協助檢查左右前後泳伴，待檢查無誤，才能解散自行活動。在無命令時，不可私自入水。

(八) 泳後身體倦怠，最好不要再做其他活動，避免過度疲勞或力不從心，造成意外的運動傷害。若感到非常疲憊，應尋安靜涼爽位置，休息片刻，恢復疲勞再做他行。

(九) 泳後多會感到乏力、睏倦、全身無力，如駕駛車輛必須注意提起精神，免遭車禍之不幸。

(十) 泳後要妥善收藏泳具，如泳帽、泳衣、救生器具等，均需洗滌清潔，曬乾妥善保存。並仔細檢查隨身證件、物品、救生器冊、出入場券，待身心平靜一切無缺少的情形下再慢慢離開現場。

(十一) 泳後耗費體能甚多，應填補營養，補充體內的損耗。

(十二) 頭髮浸濕如受冷風吹襲，是引起傷風感冒一大因素，因此，泳後的頭髮擦乾和立即穿衣是必須要做的。

(十三) 泳後應立刻回家，向家人報平安，不可在外逗留，以免家人掛心。

(十四) 泳後發現身體不適，如頭暈、腦脹、四肢無

力，按照常理，休息片刻，就會自然恢復。如果許久心理不能平靜，疼痛加烈，有逐漸嚴重之勢，如此，則必須看醫診斷。

四、游泳安全注意事項

(一) 不論在任何情形或者游泳技術如何的高超，均不可單獨一人入水游泳。

(二) 初學者切忌涉入深水區，技術高超者，也可在廣大的水域逞能。俗語說「淹死會水的」，多指自己不自量力。施教者絕不可比學習者先離開水域。

(三) 請水上安全人員指導入水，在旁時時照顧，對安全有保障。如團體活動，編成若干小組，指定指揮人員，協助觀察水上安全與施教之工作。

(四) 初學者不可進入水過胸部以上之水域，泳者可以自行爬行，也得時時準備救生工具，以防不測。

(五) 游泳時要選擇平坦的水域，水底無危害什物，而且水面平靜。如水深，忌諱初學。水淺，忌諱跳水，利用漂浮物協助初學者練習，也可求其安全。

(六) 找到救生員及救生設備完善的地方游泳，雖然有上列的理想，也要自己遵守游泳安全規定。技能較差，請專門指導老師，以求水上安全及心理上更大的保障。

(七)在河川中游泳，需注意方向、流速、上、下岸的位置，自己的能力，不可貿然入水游泳。（沒有必要，不到河川中游泳）

(八)有鯊魚、海蛇、劍魚、巨鱧出現的水域不可入水；水底不明、禁止習泳之水域、急流區、漩渦地帶、水草區等均不可游泳。

(九)不懂救生術的人或力不從心的人，不可擅自入水救人，如此可能發生雙雙淹溺之不幸。發現有人淹溺，自己無力拯救，應大聲替溺者呼救，引起他人注意，共同施救溺者。

(十)拯救溺者時，不論本身技能多好，均需多利用岸上基本救生的救助方法。如：拋擲物品、伸延竹桿、木棍、救生圈、繩子、衣物等協助拯救淹溺者，其方式最為安全。

(十一)兒童缺乏生活經驗，必須要妥善照顧，不可在水中讓他們擅自游動，須知，一瞬之間，可能發生淹溺之不幸。青年人好勝心強，喜耀己術，好誇張、求表現，縱然技術達不到的程度，也不考慮本身的能力，因此也能造成水上不幸的事件，中年人自信心過強，不願接受別人的建議，不知自制，在緊要關頭，有力不從心的現象，也是淹溺主要原因之一。婦女們容易大驚小怪，遇事慌張，手忙腳亂，也是造成水上淹溺的事件原因之一。老年人，生理退化與病後乏力及飲酒熬夜，勉強入水，都會導致生理變化或力不從心的現象，水上淹溺事件的不

幸發生在此種情形之下很多。

(十二)沒有學過跳水的人，不可勉強跳水，尤其在塔位高處地方。如果方法錯誤，脊椎易於折傷，造成終生殘廢之虞。如果使用跳板，每次祇限一人跳動。

(十三)乘船渡水，要維持舟艇之平衡，不可坐在船舷上或者大船的船邊上，都是易於肇事之處。在上下船艇，不可大意，須踏實邁進，如上舟艇，首先注意維持平衡，以免翻覆。舟艇翻覆，不可棄之，利用浮力可以求生。使用小艇救生，應用救生器具或使用船槳，利用小船尾部接近溺者，可免遭翻覆之禍。

(十四)駕駛快艇、汽艇，要顧及全體，接受信號，才能開船。如發現有人落水，立即停航轉向，駛近救難現場，首先利用救生器材施救。需注意來往船隻，以免發生撞碰之危險。

(十五)禁止在水中：

1. 悶氣太久，因氧氣耗盡，腦細胞死亡，會造成休克。

2. 閉目亂潛。如頭部撞衝，會昏迷休克而死亡。

3. 劇烈的戰鬥與追逐遊戲。容易發生墮水或與高采烈的忘記對方體力耗盡，造成淹溺事件。

4. 身上攜帶不易解脫之物品。如果在緊急時無法及時解除，造成肺部墮水而淹溺之不幸。

(十六)禁止在池邊與池水中玩弄：

1. 可能傷人物品：如鋒刃器具、玻璃瓶罐、塑膠布、紙等。

2. 岸上及水中的追逐遊戲：如推人入水，非常危險，嚴重時，有腦震盪之虞。

3. 在池邊上跑步、打球、跳躍做追逐的遊戲，都是不安全的舉動。

4. 踢水板不可任意亂丟，留在泳池內也會影響他人的游泳活動，可能導致他人之不安全。

叁、結語

衛生與安全是泳者最迫切的基本需求，要做到處處衛生、人人安全，惟賴全民公共衛生意識的覺醒與瞭解水上安全的重要及良好的管理配合，更要清楚明瞭自身的健康條件，定期做健康檢查，不好強、不逞強，時時注意、處處謹慎，你就是個健康快樂的游泳人。

〔本文作者任職市立臺北體專〕

參考書籍：

- 一、游泳的教與學，徐興泰，維新書局。
- 二、學校游泳池衛生管理，陳和陸，國民體育季刊，第十五卷第四期。
- 三、赤十字水上安全講習教本，日本赤十字會。