

簡易基本救生

救援的主要目標有二，其一在減少災害的損失，其二在避免災情的擴大，維護救援者的安全，為達成救援目標的首要工作。救援者在岸邊或以限制性的涉水方式施救，通稱為「基本救生」，亦為最快速、最安全的救生方法。不需要特別的水上救生訓練，只需要具備正確的救生概念，經過簡單的練習即可做到。

一、藉物救援：

運用任何可以延伸或拋擲的物品，給予救援。

(一) 延伸法：

依現場地形地物，首先確認自己站立地點、姿勢是否穩固，利用可使用之延伸物救援，如樹枝、木桿、竹竿、汽車天線、救生鈎等硬質延伸物，或衣服、毛巾、消防水管等軟質延伸物，伸向溺者給予救援。伸出時要注意尖硬物件會造成溺者傷害的因素，應由溺者身側橫向移動交給溺者，不可直接伸向溺者，以防刺傷。

狀況緊急又無法找到可供利用的物件，溺者位置在伸手可及之處，才使用你的手，否則最好不要直接伸手救援（圖 3-1 之①②③）。

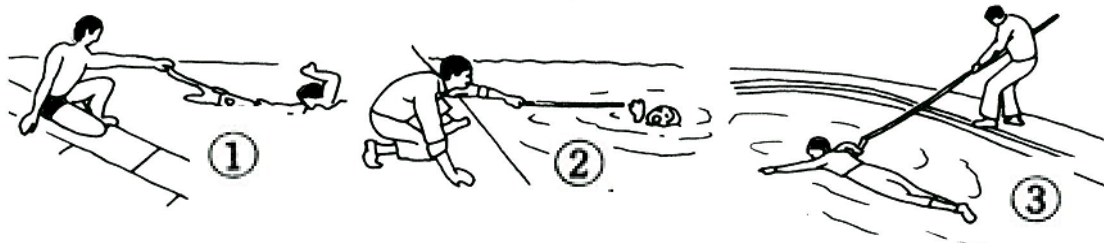


圖 3-1 之①②③

(二) 拋擲法：

1. 繩索：將繩索前端打結(增加重量)，抓在繩子的另一端，直接拋向溺者，繩索應越過其頭部（圖 3-2 之①）。
2. 浮具連結繩子：將救生圈綁在繩子的一端，手抓住繩子的另一端(不得纏繞手腕或固定在身上)拋給溺者，拖其回岸（圖 3-2 之②）或用繩子連結其他浮具拋給溺者（圖 3-2 之③）。

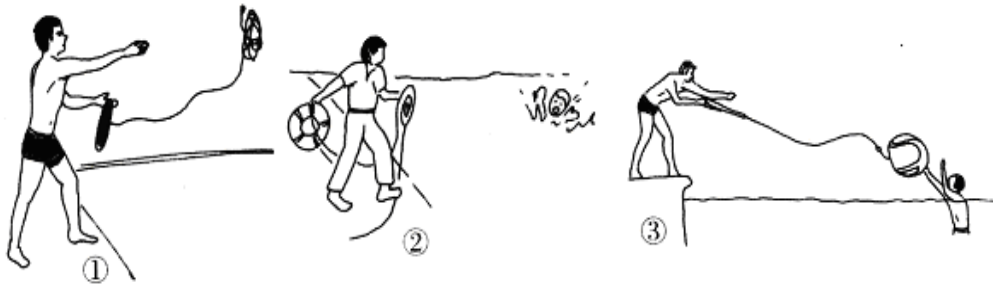


圖 3-2 之①②③

3.救生拋繩袋：將浮水救生繩裝入布袋內，握住繩子的一端（不得纏繞手腕或固定在身上），直接拋向溺者（越過其頭部），拖其回岸（圖 3-3）。

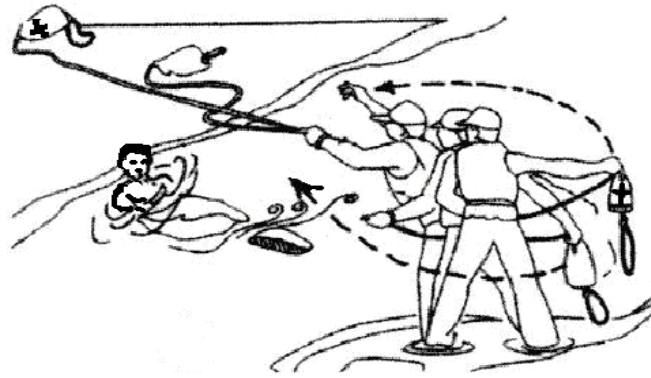


圖 3-3

4.隨手可得的漂浮物：可直接將漂浮物，如保麗龍、冰桶、球類、內胎、塑膠袋(充氣、加水)等，拋向溺者，使其能藉物漂浮水面，等待救援（圖 3-4）。



圖 3-4

二、徒手救援：

無法藉物救援時，才可使用徒手救援。

(一) 手援：

溺者落水處，距離岸邊很近。救援者趴俯岸邊，抓住岸邊固定物，另一手抓住溺者，拖其上岸（圖 3-5）。

(二) 腳援：

在手援達不到的距離，用腳去拖救，如此可增加拖救的距離。溺者抓住救者腳部時，立刻拖其回岸（圖 3-6）。



圖 3-5



圖 3-6

三、涉水救援：

涉水救援的要件為風平浪靜、無湍急水流且水深不超過救援者的腰部。

(一) 涉水藉物救援：

攜帶漂浮物涉水接近溺者，以不接觸溺者的方式，引導溺者抓住漂浮物(如救生圈、救生浮標等)（圖 3-7）或延伸物(如木板，樹枝等)（圖 3-8），以不直接接觸的方式救助溺者上岸，不會有糾纏的危險，對救者與溺者都非常安全。



圖 3-7



圖 3-8

(二) 涉水徒手救援：

救援者必須先確認自己站立地點，在水深不超過腰部且能夠以穩固的姿勢站在水底的位置，將自己固定，用手伸向溺者，待抓牢之後，拖救其回岸（圖 3-9）。

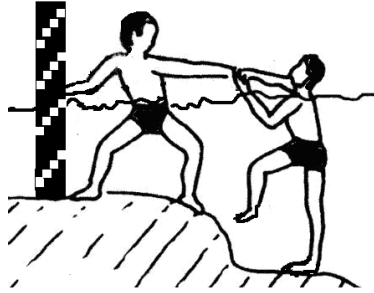


圖 3-9

（本章節資料來源：紅十字總會訓練教材）

個人防護：

從事水上遊憩活動及水上救援訓練服務工作，應做好個人安全防護工作。

- （一）使用遮陽帽及太陽眼鏡，保護頭、臉及眼睛避免陽光直接傷害。
- （二）穿著長袖上衣，預防太陽灼傷及水中有害生物直接傷害。
- （三）穿鞋，防止河、海岸礁岩及異物傷害。
- （四）隨身佩帶漂浮裝備。

保溫：

水的導熱能力，約為空氣的 25 倍，人浸泡在冷水中，體表的溫度會快速的流失，造成人體失溫而喪生。因此，在水中求生，人體保溫是非常重要的課題，其防範身體失溫的措施，簡介如下：

- (一) 運動造成加速失溫：人體在水中運動可產生熱能，但運用過多的體能熱，反而會加速失溫，因此，在水中求生時，用運動保溫是不智之舉。
- (二) 喝酒會加速失溫：酒精能促進血液循環，更會促使體溫加速的流失。
- (三) 感覺冷立即上岸擦乾，待體溫失調了，再去防範則為時已晚。
- (四) 將衣服的鈕釦扣緊或將拉鍊拉緊，使衣服內層貼身，減少水在體表的對流作用，頭部應保持在水面上，可保持清醒，且可以看到救援目標，雙手肘於胸前交叉疊起，保護心臟，雙手壓住衣領，保護頸動脈，身體團縮，雙腳交叉盤起，縮小面積，使鼠蹊部、腋下都能獲得保溫的作用，儘量仰面使頭、手、腳都浮在水面上（圖 5-20）。
- (五) 有多人共同在水中求生，可相互擁抱保溫，同時可使目標擴大，容易被救援者發現（圖 5-21）。



圖 5-20



圖 5-21

人體體溫變化對身體之影響

| | | |
|---------|-----------------|---|
| 人體體溫正常值 | 37.4°C ~ 36.5°C | 體溫低於正常值即為失溫 |
| 低度失溫 | 36°C ~ .5°C | 1.身體發冷 2.顫抖 3.心跳加速 4.尿意 5.手部動作輕微失調 |
| 中度失溫 | 35°C ~ 32.2°C | 1.肌肉不協調 2.顫抖減慢 3.步伐蹣跚 4.無知覺，昏睡 5.神智不清語言含糊 |
| 嚴重失溫 | 32.2°C ~ 29.4°C | 1.顫抖停止 2.身體無法接受指令與行動 3.視力喪失 4.神智混亂變為昏迷 |
| 極度失溫 | > 29.4°C | 1.血壓降低 2.瞳孔放大 3.呈現死亡 |

壓胸壓背人工呼吸法

現行心肺復甦術 C.P.R 所使用的人工呼吸為吹氣法，並使用吹氣面罩或甦醒球為施做工具，以避免感染，西元 2000 年開始，為維護救援者的安全「救援者自行判斷有感染疑慮時，可以不實施人工呼吸急救」的行為模式為大家所認可。

溺水所造成的呼吸停止症狀，幾乎完全是單純缺氧因素所造成，因此在無法實施吹氣法時，運用「壓胸法」或「壓背法」人工呼吸，可以達到急救的目的。

一、**壓胸搖臂法**：通常稱為「壓胸法」，分為下列 3 步驟實施

(一) 準備階段：使溺者成仰臥，頭部後仰，使氣管打直，呼吸道暢通，在硬質地地面時可運用衣物或浴巾等其他軟織物摺疊，墊在溺者背下，施救員以雙膝高跪在患者頭部前方約 10 公分處，雙手抓握溺者之雙手背部（圖 1）。

(二) 壓縮階段：使溺者雙臂交叉平行，4 隻手掌打平交疊，置於胸骨中間位置，施救員兩臂伸直，身體向前移兩臂平均用力垂直下壓，約 2 秒鐘（圖 1）。

(三) 舒展階段：施救員下壓之後，然後上身漸漸向後仰，抓握溺者雙手由胸部向上向外擴張至手腕碰地為止約 2 秒。如此可舒展患者胸腔空氣自然流暢，再還原約 1 秒（圖 2）。

以上(二)(三)步驟動作循環實施，成人每分鐘 12 次左右，兒童每分鐘 15 次左右，嬰兒每分鐘 20 次左右為宜（圖 2）。



圖 1



圖 2

二、**壓背抬肘法**：通常稱為「壓背法」，實施動作要領分為下列 3 個步驟，分別介紹如下：

- (一) 準備階段：使溺者成俯臥狀，兩臂屈疊於頭前，頭部側轉，面額枕於雙臂上（注意患者大臂肌肉勿堵塞其口部），施救員面對溺者，於頭前。單膝跪在患者之頭部，另一腳踩在其另一肩膀邊，兩手放鬆，分別置於其肩胛骨處，五指自然分開（圖 3）。
- (二) 壓縮階段：施救員兩臂伸直，身體向前移動，兩臂需挺直，身體向前移至兩臂垂直為止，用力下壓約 2 秒，如此患者胸腔之濁氣可排出（圖 4）。
- (三) 舒張階段：施救員當下壓之後，上身即開始後移，兩手放鬆，順其背部一腋窩一大臂一然後拉住溺者兩手肘，並將雙手肘徐徐上抬，上抬之程度以溺者之身體不離地面為原則約 2 秒。如此可擴張胸部，空氣自然注入，還原約 1 秒。（圖 5）

以上(二)(三)步驟動作循環實施，成人每分鐘 12 次左右，兒童每分鐘以 15 次左右，嬰兒每分鐘 20 次左右為宜（圖 5）。



圖 3



圖 4



圖 5

(資料來源:中華民國紅十字會教材)