

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 世運會

來源 中國時報

日期

98.6.18

版面 C三版

高

The World Games
2009 Kaohsiung

2009.7.16-26

高雄世運倒數28天

讓世界走進來 系列報導

水上救生 考驗救生員基本功

黃邱倫／綜合報導

水上救生是一種包含游泳與救生技巧的運動，起源於歐美、澳洲等水上運動強國，19世紀時法國開始有水上救生比賽，此後才逐漸發展至世界各國。世運水上救生項目，由國際世界運動總會(IWGA)及國際救生總會(ILS)共同協辦；並依國際救生總會制定規則進行。

水上救生競賽場地分為靜水(泳池)及海洋(包括沙灘)兩種，賽前須由ILS評估，並由ILS派出管理委員會，協助比賽裁判和安全管理。世運水上救生賽明訂只有包含主辦國在內的8個國家參賽，其中7支代表隊為上屆(2005德國杜易斯堡世運)前7強，為當然參賽國。每個國家參賽隊伍必須包含6名男性及6名女性運動員，最小參賽年齡必須年滿16歲。

世運救生賽個人項目共有50公尺假人托帶、100公尺混合救生(快速游泳50公尺、潛泳17.5公

尺撈救假人、水面托帶游回終點)、100公尺穿戴蛙鞋托帶假人、200公尺障礙接力(主要為游泳、並間插潛泳穿越8道70公分深的水下障網)，每項均各分男、女兩組。

沙灘海洋則設海浪游泳、划救生板競速、及沙灘鐵人賽(綜合海浪游泳、划救生槳、救生板跑步及沙灘跑步競速)3種賽項各分男、女兩組。

雖然比賽項目不同，但唯一的共通點就是迅速、確實，以救援生命為第一目標，這些都考驗著救生員在靜水(游泳池)、開放水域(海邊)以及溪流所應具備的技

巧、體力、判斷力、熟練度與團隊默契。

大多數人都只會觀賞游泳比賽，而忽略了水上救生所帶來的精采程度，比賽時需要攜帶許多器具、裝備和數十公斤重的假人，比接力，也比速度。

沙灘跑步、海上游泳與划救生板是水上救生員用來救人的看家本領，即使是世運會比賽，各種競賽也離不開跑、游、划的基本動作，先游250公尺，短跑100公尺，緊接著再拿起救生板下水划250公尺，最後還得衝刺100公尺的「鐵人賽」，成為世運會最嚴奇的項目。



▲水上救生是一種包含游泳與救生技巧的運動。(KOC提供)