

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 游泳 來源 大成報 日期 890216 版面：十二版

# 低溫冬泳 危險指數提高

## 入水前暖身運動不可缺 穿防寒衣、塗油脂隔水保安全

記者 彭宗弘／報導

低溫冬泳運動造就人體生、心理特殊訓練，是強化身體及心智的另類運動，但是處於不同於一般的水域運動環境，相對地也會對人體造成巨大的衝擊，假如沒有正確的運動觀念及方法導引，當人體因應低溫時，體內的能量消耗分配、比例，會出現明顯的轉移或變化，失溫和體能迅速流失的症狀也會繼之而來，危險指數加速提高，並嚴重威脅著冬泳者的生命和安全。

直接在人體適當塗抹具有隔水效果佳的油脂，或是穿著防寒衣保護身體，可以有效對抗低溫防止人體溫度散失；但是排除特殊競技範圍，在一般所謂的封閉水域進行冬泳的情況，冬泳者可自行調整待在水域中的時間時，幾乎很少使用到油脂禦寒法，以便達到延長時間的目的，但隨著防寒衣的普及，價格有下降趨勢的特殊石化材質衣料，製成防寒衣

可以在水中發揮優質禦寒功能，在不妨礙肢體活動的情況下，防寒衣近年來已經獲得不少冬泳者採用的情況。

冬季低溫天候條件，急速的失溫是人體進入水域時的必然會遭遇的自然現象，人體繼之而來會出現顫抖、抽筋、休克等症狀也是不可避免，但是等閒視之或是勉強待在水中，當水的快速熱傳導影響到個人可以忍受的體能極限時，則會更加速體能和體溫的流失，同時也會讓運動傷害及死亡接踵而至。

低溫水域運動，心理建設必備堅定的意志力，對於生理則可增強心肺功能、肌力、肌耐力以及刺激人體末梢神經、促進血液循環等功能，長期不較養成習慣，對於身心具有相當的強化作用，但是嚴酷的環境和體能考驗，相對可能產生的運動傷害也會比一般水域劇烈，因此進入及離開水域前後的暖身保護措施更要注意。

入水前所謂的暖身動作會讓人體形成逐漸增溫的現象，但陸地上藉著暖身運動提升溫度後，對於人體想要延長待在水域中的禦寒目的，實際上只能有短暫的效果而已，因此入水前的跑步、體操等暖身運動，同樣會消耗人體熱量，應視為靈活肢體關節和放鬆肌肉的主要訴求，並非可以禦寒對抗低溫。

另外，先進的泳池臭氣殺菌設備昂貴，雖然已被引進國內但仍不普遍，一般業者通常都以最傳統的含氯消毒藥品進行池水殺菌，因此待在室內加溫的游泳池進行運動時，假如通風設備不佳或是加藥過量，氯的揮發效果會更快、更強，當存在於密閉空間內的氯氣超過安全指數時，會直接對人體呼吸不適，甚者造成呼吸系統傷害，防患未然，當聞到空氣中有刺鼻藥味時，必須迅速離開並到室外通風處，並立即向業者反映要求改善。