

水上救生靜水項目競賽介紹

蔡啓文

國立臺灣體育學院競技運動學系

壹、前言

2009 年世界運動會順利在高雄落幕，此次運動會當中包含了許多少有人知的比賽種類，例如：水上救生、蹼泳、滾球等等的比賽種類，近年來這些比賽種類也在各單項協會積極的推廣下逐漸受到國家及社會大眾的認識。此外，單項協會也藉由舉辦比賽的方式和研習活動的課程來提高參與運動的人數。

水上救生在多數人的印象中，通常只是一門學習如何在水中救人的課程，但事實上水上救生也是一項運動比賽，在實際水上救、溺的過程中，不容許錯失任何搶救時間，迅速且確實則為救生員的首要目標。因此，救生員之游泳速度及救生技巧也成為影響水上救生結果的必要因素。自 19 世紀，法國首次發展出水上救生比賽後，世界各國便隨之舉辦各項水上救生之相關比賽。

水上救生比賽依水域不同，分為靜水項目 (Stillwater Events) 和海浪項目 (Ocean Events) 兩大類，此兩類各有不同的比賽項目，其競賽規程可依不同國家之地理位置及環境稍作修改，但因救生講求迅速、確實，救援生命為第一目標，因此各項比賽評分標準皆講求速度，所以通常都由頂尖游泳選手組隊參與比賽居多。這些比賽項目，考驗參賽選手在靜水，如游泳池，以及開放水域，如海邊以及溪流所應該具有的救生技巧、體力、判斷力、熟練度、還有團隊默契。

貳、救生競賽裝備

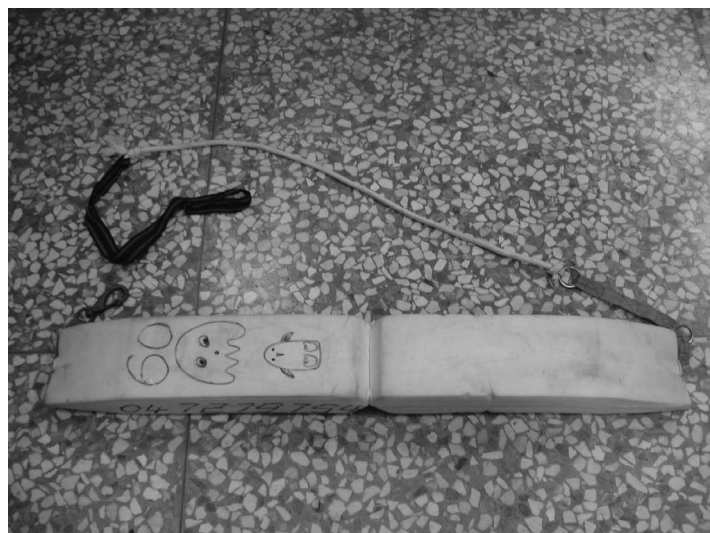
- 一、蛙鞋：蛙鞋必須雙腳分離各穿一隻，穿蛙鞋之用意為促使救生時游泳速度加快。蛙鞋的規格不得長過 65 公分，寬不得超過 30 公分，材質多為強化塑膠製成（圖一）。
- 二、魚雷浮標：材質為高級高密度發泡材質，可承受安全浮力為 110kg 左

右，標準尺寸：長 120 公分、寬 15 公分、高 8 公分、重量約 600 克，將魚雷浮標拋至溺水者附近，利用浮力漂浮水面，亦可將兩端之金屬扣環固定折成“U”字型，當成救生圈使用，執行水上救援（圖二）。

三、假人：假人是用來比擬成人遭溺水時，救生人員救援的對象。假人高度為一公尺長，裝滿水時重量為 60 公斤，只有頭部和身體，沒有雙腳。比賽時假人需裝滿水，以人的平均體重來做為被救援對象（圖三）。



圖一、蛙鞋



圖二、魚雷浮標



圖三、假人

參、靜水救生競賽項目及方法簡介

國際水上救生賽共分為五大類型，分別有國家隊、俱樂部隊、成人分齡、IRB 競賽及破浪船競賽，各類型所舉辦之比賽項目有些許差異性。目前我國則極力推廣國家隊競賽項目，以下將以國家隊靜水比賽項目及國內舉辦賽事為介紹內容，大致分為個人項目及團體項目。

一、個人項目

(一) 200 公尺障礙游泳

1、比賽方法

採自由式游 200 公尺，過程中須穿過 8 次水中障礙物。選手下水於每次穿越障礙後，均需游出水面。穿游障礙物後，可借助池底彈力回到水面游泳前進。選手碰觸泳池終點線後，才算完成比賽。『游回水面』意指選手臉部浮出水面，以供識別。

2、場地設施

- (1) 障礙物需牢固在水道繩上。
- (2) 第一個障礙物：距出發池壁 12.5 公尺處。
- (3) 第二個障礙物：距轉身池壁 12.5 公尺處。
- (4) 兩障礙物間隔 25 公尺。

(二) 100 公尺穿蛙鞋帶假人

1、比賽方法及相關規定

採自由式游 50 公尺，部分賽程需在水面上游泳前進，然而碰觸池壁轉身後將假人從水中托起（選手可藉助池底彈力浮出水面），假人需仰臥池底，面朝上，頭朝終點線。選手至少須以單手拖帶假人，假人頭部在 10 公尺線之前露出水面，讓假人成正確拖帶位置，並拖帶救回終點線。

參賽者需穿著蛙鞋比賽，途中若不慎蛙鞋脫落，亦准予調頭將蛙鞋拾回，仍可繼續比賽，但不得因此要求比賽重來。救起假人後若不慎讓假人遺落，可馬上再將假人救起，仍可繼續比賽且不扣分。但不得以此為由要求再賽一次，只要不違背拖運假人規則則不會遭撤銷資格。

2、場地設施

(1) 深度：假人須放置在水深 1.80 公尺至 3.00 公尺的地方，池水深度若超出 3 公尺，應設置一平台以安放假人，固定位置。

(三) 50 公尺帶假人

1、比賽方法

採自由式水面上游泳前進 25 公尺，然後潛入水中將假人托起（選手可藉助池底彈力回到水面），假人胸部一道橫紋對準水道 25 公尺處，面朝上，頭朝終點線，選手至少須以單手拖帶假人，假人頭部必須在拾起線 5 公尺內帶出水面，再拖帶救回終點線。比賽用的假人必須是密封的（內部裝水栓住）。

(四) 100 公尺混合救生

1、比賽方法

採自由式動作游 50 公尺，轉身潛入水中，以潛泳的方式游至假人位置，假人胸部有一道橫紋，男子組對準水道 20 公尺線，女子組對準 15 公尺線，面朝上，頭朝終點線。選手至少須以單手拖帶假人，將假人從水中托起（選手可藉助池底彈力浮出水面），假人頭部必須在 10 公尺之內露出水面，並拖帶救回終點線。

(五) 100 公尺穿蛙鞋、魚雷浮標帶假人

1、比賽方法及相關規定

選手著蛙鞋、持魚雷浮標，採自由式游 50 公尺。碰觸轉身池壁後，在

距轉身池壁 5 公尺內將魚雷浮標固定在假人身上，然後將假人拖帶救回終點。選手碰觸泳池終點池壁後，才算完成比賽。參賽者需充分伸展魚雷浮標以拖救假人，而非徒手拖帶。

救起假人後，若不慎讓假人遺落，可馬上再將假人救起，仍可繼續比賽且不扣分。但不得以此為由要求再賽一次，只要不違背拖運假人規則，就不會遭到撤銷資格。比賽途中，經裁判認定魚雷浮標裝備、線、背帶損壞，得裁示重新比賽。

2、場地設施

假人協助者應於賽前將假人拖放在泳道之右轉角，假人頭露出水面（假人面朝轉身池壁）。假人須直立置放，當參賽者碰觸轉身池壁開始回游時，假人協助者應立即放開假人，且不得將假人推向參賽者或終點線。假人協助者必須與參賽者相同隊伍，並穿著隊服及泳帽。

（六）200 公尺超級救生員

1、比賽方法及相關規定

採自由式動作游 75 公尺，然後潛入水中托起假人，在拾起線 5 公尺內將假人帶回水面，拖游至轉身池壁。碰觸池壁後將假人放開，於 5 公尺內，在水中將蛙鞋及魚雷浮標穿戴完畢，再以自由式游 50 公尺。碰觸池壁後，在距轉身池壁 5 公尺內將魚雷浮標固定於假人身上，然後將假人拖帶救回終點。選手碰觸泳池終點池壁後，才算完成比賽。

相關規定

第一個假人拖帶方法：選手至少須以單手拖帶假人，並在假人頭部通過拾起線後 5 公尺之前露出水面，讓假人成正確拖帶位置；第二個假人拖帶方法：碰觸轉身池壁後，選手應即刻丟棄第一個假人；穿著蛙鞋以自由式游完 50 公尺後，在距池壁 5 公尺內將魚雷浮標固定於假人雙臂下，然後將假人拖帶回終點線。

2、場地設施

（1）假人：

- a、第一個拖帶比賽用的假人，必須是密封的（內部裝水並栓住）。
- b、第二個拖帶比賽用的假人，體內應先充水（充置漂浮於胸線），如此假人才能漂浮於水面上。

（2）蛙鞋及假人放置位置：參賽者應於賽前將蛙鞋及魚雷浮標置放在所分配的泳道前泳池地板上（非出發台），兩份器材均不得超出邊線使突

出於水面上。

(七) 救生繩拋擲賽

1、比賽方法及相關規定

在此計時項目中，參賽者拋繩索給在水中距離約 12 公尺遠的隊友，並將此隊友視同溺者拉回池邊。

長哨後，選手進入拋繩區站定，發令員喊「預備」時，選手立即就開始位置，待選手固定不動，發令員才發出比賽開始訊號。溺者在橫越線旁的水道立泳，一手抓住救生繩，一手抓住橫越線上的指定點，多餘的繩索則留在橫越線後。

開始哨音後，溺者放開救生繩，選手收回救生繩再拋向溺者並將溺者拉回池邊碰觸終點後比賽結束，溺者被拉回終點線過程中，雙手一定要握住救生繩。直到裁判指示比賽結束前，選手應留在拋繩區，而溺者應留在水中。若救生繩落在溺者水道並在可抓取的範圍內，則溺者可伸手抓取救生繩索，但另一手不可放開在橫越線上的指定點。溺者不可潛入水中去抓取救生繩索。

選手位置，在泳池板上距離池岸 1.5 公尺處有清楚標示的區域。若岸邊有突起部分則由靠近地板處起算 1.5 公尺處。選手必須在 45 秒內正確拋擲救生繩並將溺者拉回終點線。若救生繩拋得不夠遠或超出指定水道，可重拋，重拋次數不限。

2、場地設施

救生繩索材質應由有浮力的聚丙烯編織而成。直徑：0.8 公分。救生繩索長度須介於 16.5 至 17.5 公尺之間，選手必須使用大會提供之救生繩索。

二、團體項目

(一) 4×25 公尺假人接力賽

1、比賽方法

4 名選手依序將假人拖救帶回，每人各游 25 公尺。參賽者將假人交托下一棒之前，不得任意脫手，參賽者必須維持至少單手接觸假人。

泳池中段的接力區會有兩條旗線分別在 23/77 公尺及 27/73 公尺處，在距水面 1.5 至 2.0 公尺上方標記而成。

第一棒選手：在水中以單手抓住假人，另一手碰觸池壁，準備出發。假人臉部應保持在水面上。聽到哨音後，拖帶假人往前出發，約

游 25 公尺到達池中線後，將假人交給第二棒。第一棒和第二棒的假人交接需在 23-27 公尺內完成。

第二棒選手：第二棒拖帶假人游到轉身池壁，碰觸池壁後，在將假人交給第三棒，第三棒等待第二棒交付假人時，應維持至少單身碰觸池壁。第三棒需在第二棒碰觸轉身池壁後，才能交接假人。

第三棒選手：第三棒拖帶假人約游 25 公尺後，將假人交給第四棒，第三棒與第四棒的假人交換需在 74-77 公尺內完成。

第四棒選手：接著第四棒將假人拖救帶回終點線，以身體任一部分碰觸終點線後，即算完成比賽。

(二) 4×50 公尺障礙接力賽

1、比賽方法

採自由式游 50 公尺，須穿過 2 次水中障礙物。第一位選手碰觸轉身池壁後，第二、三、四位選手再依序重複以上程序。選手入水後及每次穿越障礙物時，均需游出水面。穿游障礙物之後，可借助池底彈力回到水面游泳前進。選手碰觸泳池終點線後，才算完成比賽。『游回水面』意指選手臉部浮出水面，以供識別。

2、場地設施

放置障礙物規則同 200 公尺障礙游泳。

(三) 4×50 公尺混合救生接力賽

1、比賽方法

第一棒選手：以自由式動作游 50 公尺，碰觸池壁交棒。

第二棒選手：穿著蛙鞋，以自由式動作游 50 公尺，部分賽程需在水面游泳前進，碰觸池壁交棒。

第三棒選手：拖帶魚雷浮標以自由式動作游 50 公尺，碰觸池壁後，將魚雷浮標交給第四棒選手。此時第三棒選手需反過來扮演溺者的角色，雙手緊抓浮標，由第四棒拖救回終點。

第四棒選手：交棒前應預先在水中一手扶池岸等候。接到第三棒轉交的魚雷浮標後，須將浮標背帶掛在身上，以自由式動作且拖帶溺者游回終點，溺者可踢水輔助拖帶。除此之外，不得借助其他外力。注意，抓取魚雷浮標的有效動作，是只抓牢浮標主體，而不是緊抓住浮標繩或扣環。

(四) 模擬救生反應賽

1、比賽方法及相關規定

參賽隊伍一次一組會從安全隔離區被引導到泳池邊，他們將面對需要各種救助的溺者。扮演溺者的演員，在參賽隊伍進場前就必須開始模擬緊急狀況，比賽哨音聲響後，參賽人員必須對溺者實施他們認為可行的救生方式。

溺者應扮演不同救助的角色，包括模擬不會游泳的人、很虛弱並即將溺水的人、受傷的人或失去意識的人，參賽人員也可能面臨由救生假人扮演的溺者。溺者的狀況可能會變化（由有意識到失去意識），其發生的時間點對所有的參賽人員都是一致的。如果溺者的狀況是以圖示表達（如前額的紅十字代表失去意識），應在賽前告知參賽者。模擬救生反應賽內容是機密，可由下列方式進行：

- (1) 由個人或多數人所引發的緊急事件綜合。
- (2) 類似主題所引發的事件，如泳池舞會或超載翻船事件。

模擬場景需盡量逼真，不可考驗參賽者的想像力，例如：溺者灼傷場景應配合有火、電線或化學物品的可能跡象在現場（但不可使用真的火、電線或化學藥品）。

藉由觀察參賽隊伍將救生技巧應用在模擬突發事件，本競賽旨在評估參賽隊伍的判斷及應變力。四人一隊的救生員進入比賽場地後，必須在二分鐘內儘速決定施救順序。所有參賽隊伍處理相同的突發事件，並由相同的裁判評分。所有參賽隊伍成員可由男性或女性混合組成。模擬救生反應賽規程如下：

- (1) 參賽者及其隊伍負責人應熟悉比賽程序及規則。
- (2) 參賽者順序由裁判判定。
- (3) 參賽者在開賽前要到安全隔離區報到，未報到的隊伍將被取消資格。
- (4) 參賽者應小心照料溺者，不可有口頭或肢體上的虐待。
- (5) 比賽過程中，參賽者必須穿戴其代表隊伍或國家的泳帽，將帶子在下巴繫緊。泳帽在比賽開始後掉落，只要裁判能辨識該參賽者，就不應被取消參賽資格。

2、裁判評量考慮因素

- (1) 溺者型態。
- (2) 溺者與安全的差距。

- (3) 可使用及真正被使用的設備。
- (4) 救生速度。
- (5) 救生的優先順序。
- (6) 救生行動的品質。
- (7) 對溺者的照料。

儘早且正確的辨識出溺者所遭遇之危難情境是比賽中最重要的第一步，因為成功的辨識情境與整個救生行動有密切關係。比賽重點在於評估事件的處理順序，救援的順序取決於突發事件的本質，高度判斷及技巧的救生行動可得到較高的分數。參賽者應以下列順序搶救溺者：

- (1) 有意識但不會游泳的人要最先搶救。
- (2) 受傷或快要溺斃的溺者。
- (3) 已經失去意識並快沉沒的溺者。

肆、結語

世界運動會於 1985 年將水上救生納入比賽項目。此外，世界水上救生錦標賽，於西元雙數年舉辦（第一屆比賽於 1986 年加拿大 溫哥華）；歐洲水上救生錦標賽，於西元單數年舉辦；亞洲、非洲、美洲水上救生錦標賽；國家水上救生錦標賽；青少年、成人水上救生比賽及相關水上救生活動之賽事等等也由各國不定期舉辦。

就目前水上救生之技術性及專業性而言以歐洲地區（德國、義大利...等）及大洋洲地區（澳洲、紐西蘭）最為優勢。而古語有云：「業精於勤荒於嬉」，競技成績的提昇，唯有持續的練習，才能達到既定的目標，但視國內水上救生競賽而言，仍處於起飛的階段，資源尚有許多不足的地方，水上救生活動的投入，需盼各界先進能不吝提出指教及建議，幫助比賽的推廣及吸引更多好手的參與，望能在世運會及世界盃的比賽中，達到最傑出的表現，為國人爭光。在水上救生選手的相關培訓中，目標不僅侷限於競技選手的培養，而是希望能培養出更多優秀的救生專業人才，對國內的水上運動的提昇，相信也是絕大利多。

參考文獻

中華民國水上救生協會（1995）。*水上安全與救生*。台北市：中華民國水上

救生協會。

中華民國水上救生協會 (2006)。2005 年世界運動會水上救生比賽項目。B 級裁判講習資料 (頁 15-27)。台北市：中華民國水上救生協會。

李至斌 (2005)。2005 年亞洲區拯救錦標賽成績報告書。水上救生年刊，35-39。

李至斌 (2006)。參加 2009 年世界運動會－基礎資料整合分析。水上救生年刊，44-47。

何忠鋒 (2006)。2006 年全國水上救生錦標賽報告書。水上救生年刊，64-65。

高雄世運會官方網站。<http://www.worldgames2009.tw/chinese/index.asp>

主要聯絡者：蔡啟文

聯絡電話：0932-680845 E-mail：chiwen0728@yahoo.com.tw