**中華民國水上救生協會第3886期(台北市東區分會131期)**

**救生員訓練心得報告**

 **學員姓名:邱縣明 學員編號:9號**

 9月5日中華民國水上救生協會第3886期(台北市東區分會131期)，在大湖公園游泳池如期開班。

 9月9日上午我與我的好友(大湖公園游泳池、執行長陳柏升、也是救生界的資深教練)在他的辦公室泡茶聊天，在聊天中經他介紹到水中自救與救生這個區塊，引起我極大興趣，很想嘗試學習，但又礙於我自覺自己的年紀(70歲)與體力，一直猶豫不決，在好友陳柏升不斷鼓勵下$，$並承蒙陳建文總教練、江成源理事長及張嘉仁總幹事首肯，當天晚上備妥泳具後準時參加本期救生員班訓練。

 雖然，我入訓日期晚了幾天，但在總教練及各位教練細心指導下(甚至是1對1教學)，加強補上前幾天的各項課程及動作，在這幾天的課程中 我學到了很多有關於游泳以及救生的知識 也認識了許多有趣的朋友和認真盡責的教練。剛加入救生班課程時 我以為只有簡簡單單的游泳帶人，以及一些救生的基本知識 但實際上課時，才發現並不是想像中的那麼容易。

 第一天光是救生游法這項 教練教我抬頭捷/蛙 以及基本仰式等等，但是當我學習側泳這個項目的時候卻讓我感到挫折。看教練在岸上操作及水中示範時非常輕鬆 但換我下水時卻一直會喝水跟嗆水，腳的動作也會亂掉。

 隔天，教練幫我安排了一個《菜單》讓我們先游捷蛙側仰來熱身。熱身完了後教練便教我們自救法，自救法包含踩水、水母漂、仰漂、抽筋處理等。教練告訴我們說這些自救法以後不論是在泳池或是海洋都能用到。

 接下來的課程是入水法，課程內容包含淺跳/跨步/打樁/鐮刀/垂直式等。這堂課我學到了不同高度的水該如何下去，也學到了這些入水法的正確姿勢。之後的課程 教練教了我們接近法、解脫法、帶人法等。這三項課程是我覺得救生課程的重頭戲，我覺得這三項課程是當救生員必定要研讀的一門課，必須與自己的夥伴培養默契姿勢才能做到最好。起初我在上課的時候 相當的害羞 不太敢與認識不太熟的人貼太近，但上課的時間久了 這種尷尬的氣氛就消失了。

 星期六以及星期日的課程為基本潛水以及同樣相當重要的CPR以及AED 這項課程讓我學到了許多與潛水有關的知識。比如如何快速的淺下水底以及如何清除蛙鏡的霧氣。CPR和AED對我來說是相當陌生的東西，以前的我還沒什麼機會接觸到這門課程 所以覺得相當新奇。除了這兩個課程 我們還學了哈姆立克法和不同的休息姿勢，這些課程都讓我收穫滿滿。

 接下來週末及週日的課程為激流救生以及海浪救生，在還沒上課時的我覺得這兩個課程都是來玩的 但當教練給我們看了許多溺水的案例，我才發覺這是一門相當嚴肅的課程。只要有一點閃失可能就會丟掉逆者與救者的生命，在激流救生中我學到了繩索救人、激流游泳、淺灘渡河、激流概況等課程，海浪救生課程中我學到了救生板、魚雷浮標、船艇救生、海上游泳等課程。

 本周五(9/23)就是救生班的結訓測驗了，希望我能將我這段時間學到的東西展現出來，也期待能夠在接下來的課程及往後日子能夠學到更多的救生與求生的知識