淡江時報 第 1074 期

水上救生社 深水池訓練 鍛練體力增進技能

學生大代誌

【記者歐陽子洵淡水校園報導】需要經過許多不同的訓練，才能成為一名優秀的救生員！水上救生社於10月6日在台北市士林前港游泳池進行深水訓練，參與學員約35人，練習項目種類多樣，首先以循環游泳鍛鍊體力，接著分別培養學員基本救生四式—抬頭捷、抬頭蛙、側游及基本仰帶人法、解脫法、自救法、拖帶假人、淺泳、拋繩和踩水等技能。

社長、水環水資二高偉翔說明：「此行程不僅複習上課所學到的知識，實際模擬水中腳無法落地的狀況，到深水池訓練，瞭解自己不足的地方以加強訓練，學員的狀況皆比在游泳池訓練時佳，並為下次的溪海訓預做準備。」

淡江時報社