

## 水上救生社深水池訓練 強化救生技能

學生大代誌

【記者吳映彤淡水校園報導】水上救生社為增進社員的水上救生技能，5月7日上午9時在天母克強公園游泳池進行深水池訓練，逾20名學員熱情參與。

訓練前，全體成員先完成最重要的暖身活動，然後用面鏡、呼吸管、蛙鞋進行三寶練習，接著是「水操」課程，訓練重點為培養接近、帶人、解脫法技能，中午短暫的休息後，則進行帶假人及跳水、潛泳的操演，最後再以模擬救溺及抽筋自解的訓練來為活動畫下句點。

執行秘書，國企二邱子紘說明：「本次的訓練是希望學員能在一米八的泳池裡練習救人，並且體驗踩不到地板的感覺，同時讓他們模擬救生員考試的環境，也趁機體驗一下平常較難練到的面鏡、蛙鞋、呼吸管，以及跳水。」

經濟一葉庭亞表示，當天的練習讓我了解到人體的極限在哪裡，泳池的水又冰又深，我費了很大的心力才讓自己不會沉下去，期間腳還一直抽筋。

歷史四劉晏伶分享，以前我也曾參加過深水池活動，但這次水上救生社舉辦的深水池訓練讓我學習到更多實質性的技能，因此我覺得這次的活動很不錯。

