０４號 邱彥霖

心得感想

一開始會想參加救生班是因為今年6月初開始玩潛水，身邊的朋友也有幾位有救生員證照，希望自己多一些自救能力有餘力再去救別人，然後開始搜尋朋友去上課的協會也順便想要操體能讓自己的身材變精實一些。

剛開始上課的第一天，游泳的時候一直嗆水，嗆到懷疑人生心裡就有股後悔為什麼要虐待自己參加這個訓練，但經過幾天訓練後發現其實也沒這麼糟，每位教練都會在泳池旁邊糾正每個人的游泳姿勢，班上有幾位同學下課也會請教各位教練一些泳技的技巧來提升自己的泳技，第四天我們上入水法，五個入水法淺跳式是最帥的一個入水法，多加練習之後再外面需要救人還可以耍帥一下但也要是安全的情況下，接下來的幾天上接近法、解脫法、帶人法，這三種方式最受用的應該是解脫法，如果真的下水救溺者不幸被溺者纏住了還可以使用解脫法救自己再把溺者帶上岸另外兩種可以交替，帶人法最輕鬆的就是抓肩帶人法如果體力不濟可以轉換姿勢救人。

週日上ＣＰＲ課程剛好也讓我們疲憊的身體休息了一天，雖然ＣＰＲ課程高中大學都有上過但每年都有版本更新又讓我們再重新複習一次加深我們對急救的流程，這堂課讓我們學到之前在學校沒有教的事。

嘔吐姿勢、復甦姿勢、ＡＥＤ的使用方式，如果溺者嘔吐或甦醒怎樣做能讓他舒服一些，當自己嘗試當溺者的時候才了解這些姿勢的必要性，不是隨便翻或隨便喬溺者的姿勢，在上課的過程中也有講到法規問題當我們今天把溺者救上岸不管溺者是男生還是女生都不會有侵犯的問題又或者把溺者救上岸人後來又因為其他原因過世都可以有免責問題這也保障救人的權益。

第二週因為課程有異動所以這週才上我最喜歡也最期待的潛水課程，潛水課程的鄭教練本身也喜歡浮潛也教我們很多浮潛方面的小技巧。

例如：當在海上的時候面鏡起霧如何清除起霧的面鏡，呼吸管進水如何吐水不被水嗆到，用蛙鞋踢水的技巧。

週五上的激流救生這堂課也很有趣，沒想到我們平常去溪邊玩耍的地方也是會有這麼多的危險，也讓我們看各種溪流暴漲、27秒ＳＵＰ救人影片，也跟我們講解了很多情境狀況也讓我們更了解遇到問題如何自救。

第二個週末我們要上溪海訓練，這次的訓練大家都很期待

第一次在活動水域的訓練，因為前幾天下大雨週六的溪流非常的湍急增加我們游過去的困難度也增加很多樂趣，不過湍急的溪流游過去真的是超級累，每次上岸都感覺有種虛脫無力感，拋繩救人也是一種技術要考慮風向跟水流的速度而且一拋沒中要趕快迅速的第二拋。

第二天海訓一到萬里看到海邊那個浪有夠恐怖超級大一波接著一波，剛好總教練也有提早到我們大家就問總教練今天要上什麼課？

總教練說：先海邊游一圈才開始上課

大家非常驚慌的臉看著總教練説，這個浪這麼大怎麼游出去！！！

陸陸續續有其他教練到了現場，我們就開始幫忙佈置現場搬器材、淨灘做這些後我們開始集合暖身由嘉仁教練帶我們游出去，因為浪很大所以我們每個人身上都有背魚雷浮標這樣也可以確保我們的安全，游出去後一直被浪打回來教練發現不對勁立馬叫所有人上岸，也讓我們體驗到大自然的力量是多麼的恐怖，後來大家陸陸續續地上岸清點人數發現有幾位學員還在海上，教練團們立馬開ＩＲＢ過去做救援行動，教練團的雙向溝通做得滿好的都有互相支援到，也讓這次的行動安全落幕。

最後再要回家前子翔教練有跟我們說他做了最大的錯誤示範，他因為海上的學員是他之前教過的所以很心急的想去救他，就背著魚雷浮標就下去沒有看清楚情況，貿然下去雖然最後雙方都有平安上岸但也增加了自己的危險性所以海上不管是你的誰都要冷靜處理不要貿然前往救援也讓我們學到寶貴的經驗。