

入水能游(2)

「引導初學者入水」

陳保祿

香港游泳教師總會首席講師

2009年7月8日

執筆之日，在報章上得知一位六旬長者在荃灣麗都灣遇溺送命。另一名潛友，在東平洲夜潛心臟病發死亡。大埔船灣淡水湖一名工人不慎墮入湖中，因不懂游泳而慘遭沒頂。同日發生三宗有關人命的水中意外，實令積極推動水上安全的同道感到任重道遠，大有「水上安全，推動尚未成功，同志還需努力」之感。更進一步肯定上期與大家分享「習泳安全」與「安全授泳」的重要性。寄望各政府部門及志願專業團體如「香港游泳教師總會」、「香港拯溺總會」等能全力以付推動水上安全，以能達到「水中零意外」的願景。

要達到「水中零意外」的第一步，就要令游泳像行路及跑步一樣，是不可不懂的求生技術。但可惜，仍有很多人望水生畏，很多人第一堂之後便作了逃兵，很多人轉了好幾位游泳教師，仍然在池中原地踏步，何解？筆者深信與如何「引導初學者入水」一環有莫大關係「引導初學者入水」最容易為急功近利的授泳者所忽略，而初學者亦可能覺得太「低B」而有所忽視。

何謂「引導初學者入水」？整課的理念就是讓對水一無所知的初學者，與水結緣。讓畏水如虎的初學者，視水如親。讓勇者無懼的初學者，謹謹慎慎。

「引導初學者入水」分為三個大環節：

1. 水中適應活動
2. 水中呼吸控制練習
3. 平浮及滑行練習

我們先談「水中適應活動」。短短三十分鐘的學習，我們針對初學者「三不知」的心態而設計，那麼又何謂「三不知」呢？

i. 不知水深池滑

跟據過往發生意外的經驗，遇溺者往往因為在不知不覺中行到泳池深水區，或因池底滑溜，在水中不能站穩而沉入水中產生意外。未教授任何泳術之前，先讓初學者在水中親身體驗泳池斜度，深水區的位置及如何在滑溜的池中移動，對初學者尤為重要。

ii. 不知水湧浪翻

大家不可以為泳池將是水平如鏡，不像沙灘般波濤洶湧。其實泳池池水不停流動，特別是人多季節，泳客在池中你追我逐，若遇上高手練習，更會激起浪花飛舞，曾有遇溺者被泳池去水孔吸著而出事。初學者要學懂在水中站穩陣腳，甚或學會自製水流浪花，讓自己克服及適應來自各方的水流衝擊，自然對將來各項練習信心大增。

iii. 不知水浮飄盪

游泳被視為最佳的運動之一，正因水有浮力！與陸上運動相比，水的浮力，若處理得宜將大大提供運動的空間，大大降低創傷的機會。但為初學者而言，最難面對的反而是浮力令身體失卻平衡所帶來的失控感。所謂「水能載舟，亦能覆舟」，令初學者由對水的恐懼感轉化成享受水中盪樣的感覺，正是「水中適應活動」一環的重點。

各位不可輕視以上所述的「三不知」，處理得宜則讓初學者對習泳信心大增，愉快學習，成功在望！相反，則令初學者對「水」產生恐懼，日後對各項練習事倍功半，成功路難行了！

對初學者而言，游泳教師在池邊講解「習泳安全」非常重要，在講解中要令初學者對「水」有充分的心理準備，充分了解「水深池滑」，「水湧浪翻」及「水浮飄盪」的危險。跟著就是讓初學者知而後行，讓初學者按步就班下水去領略在水中活動的特性。下文將淺談練習過程，以供參考。各位需知授泳者「一理通百理明」，各師各法，教學目的雖然一致，但過程可百花齊放，各自各精彩。

「水中適應活動」的一切練習皆從扶着池邊開始！對初學者而言，池邊的扶手或去水渠面是安全感的來源。先讓初學者雙手扶池，身體在水中向上向下慢慢移動，水深至肩膊位以適應水的浮力。跟著向左右移動，適應水的阻力。經幾次反覆來回練習，自會掌握一定的信心及水中行走的技巧。然後由雙手扶池改為單手輪流扶着池邊進行相若的練習，跟着可讓初學者雙手離開池邊但仍靠近池邊進行水中步行練習。靠近池邊的好處是若偶一滑倒，雙手仍可靠池邊扶手站穩。授泳者可因應初學者年紀，泳班人數多少而設計不同遊戲，更可以多姿多彩的教具去提高學習趣味，把「教學重點」重複提示學員（因篇幅所限，教學重點在此暫不討論）。

當初學者在池邊的表現頗俱信心後，便可續步移離池邊，向池中邁進，距離先近後遠，水位先淺後深。若是小組學習，更可組成「人鍊」，甚或二人一組互相扶持照顧漫遊整個泳池，令初學者對泳池深淺及水的流向增加了解。所謂不知「水深池滑」，不知「水湧浪翻」及不知「水浮飄盪」在短短時間內改善過來了。

學習過程中，授泳者必要站在習泳者視線之內以增強他們的信心，並隨時提供支援，以策安全。授泳者在陸上發出指示，居高臨下，池面池底皆一目了然，更能清楚觀察初學者在池中的表現，實在更為安全。有些初學者及家長們錯怪游泳教師沒有落水授泳，應該更改此項錯誤的觀念！筆者眼見有些授泳者在池中一人照顧多名學員，既沒有統一泳帽以之識別，亦沒有系統輪流練習，看得左邊學員則忽略右邊學員，危險！授泳者與學員處於同一水平，那能知曉水底下發生何事，危險！試問何謂安全授泳？何謂安全習泳？深信習泳者及家長們都能作出明智的取向。