



LIFESAVING SOCIETY

The Lifeguarding Experts

背景資料

加拿大救生協會與求生泳術課程

據加拿大救生協會估計，約有一半加國兒童從未接受傳統的游泳訓練。該會針對這問題，推行求生泳術 (Swim to Survive) 課程，教授意外墮入深水時自救的必要技巧。課程教導 3 年級學生翻入深水、踏水 1 分鐘及游泳 50 米。求生泳術課程在加國各地均有提供，迄今全國已有超過 50 萬名兒童曾參加該項課程。

根據 2010 年首席法醫探討遇溺事故的報告而作出的一項建議，是把游泳列入學校課程，讓兒童在小學畢業時學會游泳，掌握水上安全技能。其後加拿大救生協會在 2012 年為 7 年級學童開辦求生泳術增強課程 (Swim to Survive+™)。

求生泳術增強課程以求生泳術課程所教授的技能為基礎，讓就讀 7 年級的兒童在更切合現實的情況下學習。「增強」(課程英文名稱中的+號) 的意思是讓學員穿著衣服學習翻入深水、踏水和游泳。

此外，求生泳術增強課程並教導孩子如何協助意外墮入深水的朋友。加拿大救生協會公共教育總監 Barbara Byers 說：「跟隨朋友跳進水裡試圖拯救對方是本能的想法，但這會令您和朋友都面臨更大遇溺風險。」Byers 提議三大技巧：談話、拋出浮具和伸手援助。

求生泳術增強課程教導學員，當有朋友或家人意外墮進深水，他們應留在甲板或船上求救，致電 911 或尋求成年人的協助，大聲談話和鼓勵對方踢水保持安全。若對方需要進一步援助，他們應拋出浮具協助對方，同時繼續以言語鼓勵對方繼續踢水。最後，若學員必須伸手協助，他們應確保自己留在甲板、碼頭或船上，俯身或躺下，然後伸出例如浮水棒或救生衣等輔助物，接近對方，同時一直以言語鼓勵對方踢水保持安全。

除了穿著衣服翻入深水、踏水和游泳的更嚴格訓練外，求生泳術增強課程亦要求學員完成有助增強耐力的健身泳。參加者在訓練中俯泳或仰泳 4 次，每次都要游泳 10 至 15 米，每次有 15 至 30 秒休息時間及進行脈搏檢查。Byers 說：「增設這項體能測試，的確可以幫助學員更清楚知道自己的體能、耐力水平和局限。」

在求生泳術課程始創贊助者 Stephanie Gaetz Keepsafe Foundation 的資助下，救生協會得以於 2012 年在安省各地舉辦和試推求生泳術增強課程。迄今為止，已有逾 1,000 名安省兒童曾參加求生泳術增強試驗計劃。隨著 PPL Aquatic, Fitness & Spa Group 和 TransCanada Corporation 的額外資助，加拿大救生協會將於 2013 至 2014 學年在各地區推行該課程。

求生泳術簡介

求生泳術課程於 2005 年推出，按次序給兒童教授 3 種基本技能：翻入深水、踏水 1 分鐘及游泳 50 米 (統計顯示大部分遇溺情況發生在離開岸邊或安全處少於 15 米的地方)。此課程並非要取代標準的游泳課程，而是確保水上安全的重要第一步；當水中意外突如其來地

發生，課程中所學到的將在生死關頭起決定性的作用。教育資源包括在 YouTube 以 8 種語言播放的短片。

Stephanie Gaetz Keepsafe Foundation 簡介

可預防的損傷事故是導致加拿大兒童死亡的主因，其數目超過其他所有原因的總和。Stephanie Gaetz Keepsafe Foundation 是由 Barbara Underhill 和 Rick Gaetz 創立的慈善機構，該會提倡安全教育和預防兒童免受傷害。基金會與預防受傷專家一道合作，為加拿大全國各地的學校和社區的兒童安全項目提供支持及資助。

Stephanie Gaetz Keepsafe Foundation 是求生泳術課程及求生泳術增強課程的始創贊助者。詳情可瀏覽 www.keepsafefoundation.com。

PPL Aquatic, Fitness & Spa Group 簡介

PPL Aquatic, Fitness & Spa Group 是加拿大最大的游泳池公司之一，擅長於商業游泳池及健身設施的設計、施工、裝備及服務。公司設有康體服務及救生人員部門，向大多倫多地區的高級公寓及住宅，提供超過 60 名全職和 150 名季節性救生員及康體員工服務。

PPL 於 1970 年由 Papke 家族創辦，至今 Dale Papke 仍活躍參與公司運作，是該公司的首席行政總監及股東。1988 年 Paul Denstedt 成為股東及公司總裁，負責公司日常運營。2013 年，公司資深員工及副總裁 Tim Bown 和 Steve Onoprijenko 也成為了股東。

30 多年來，PPL 員工、客戶和供應商一道合作，透過 PPL 的年度馬拉松游泳籌集善款。從 2007 年開始，PPL 將善款捐贈給加拿大救生協會的求生泳術項目。過去 4 年，PPL 更贏得加拿大救生協會的 Darnell Cup。2013 年，PPL 和 Papke 家族成為求生泳術增強課程的始創捐助者，除慷慨捐贈外，並致力向泳池和水療行業的專業同儕籌募捐款。

TransCanada Corporation 簡介

作為是北美能源基礎設施業界的領先者，TransCanada 倡導盡責可靠的發展和運作模式。公司願景是成為北美社區基礎設施的業界翹楚，透過合作以建立安全和充滿活力的社區。它致力成為社區信賴的合作夥伴，支持加拿大救生協會求生泳術增強課程，透過預防與水相關的受傷和死亡事故，藉此保障南安省社區安全，詳情可瀏覽 www.transcanada.com。

加拿大救生協會簡介

加拿大救生協會致力提供一系列有關防止遇溺的課程、產品及服務。通過培訓課程、Water Smart[®] 公共教育、防止遇溺研究、水上安全管理及拯溺運動等，以拯救生命及防止水中意外造成的傷亡。在加拿大每年有超過 100 萬人參加該會的游泳、拯溺、救生員、急救及領袖訓練課程。詳情可瀏覽 www.lifesavingsociety.com。

* * *

傳媒聯絡：
Focus Communications Inc.
Carmen Chu 905-305-0308 x 213 (carmenc@focuscomms.com)