

## สนุกและปลอดภัยกับกิจกรรมการว่ายน้ำ

สมควร โพร้ทอง\*

กิจกรรมการว่ายน้ำ เป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความสดชื่น ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย สร้างความสนุกสนาน ตื่นเต้น ท้าทายแก่บุคคลที่เข้าร่วมได้เป็นอย่างดี กิจกรรมการว่ายน้ำที่กล่าวถึง ได้แก่ การเล่นน้ำ การว่ายน้ำออกกำลังกาย การเข้าร่วมการแข่งขันว่ายน้ำ กิจกรรมเหล่านี้เป็นการออกกำลังกายที่ดี ชนิดหนึ่งสำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย และเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ ส่งเสริมความรักความผูกพันภายในครอบครัว เป็นกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์



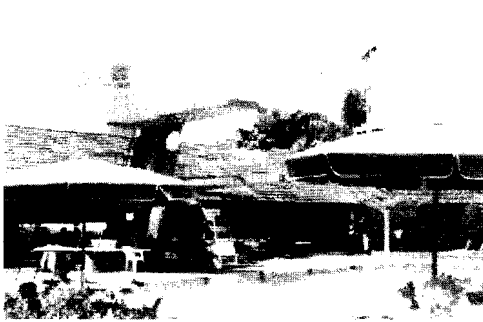
ปัจจุบันสถานที่ใช้ว่ายน้ำมีอยู่มากมาย ซึ่งอาจจะเป็นแหล่งน้ำตามธรรมชาติ เช่น ทะเล น้ำตก แม่น้ำ ลำคลอง ทะเลสาบ หรือแหล่งประกอบการขององค์กรธุรกิจนั้นหนทางการทางน้ำที่สร้างขึ้นให้มีความคล้ายคลึงกับแหล่งน้ำตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่กระจายตัวอยู่ทั่วไปทั้งในเมืองและนอกเมือง เช่น สวนสนุกในห้างสรรพสินค้า สวนสยาม และนอกจากนั้นยังมีสโมสรกีฬา (Sport club) จัดสถานที่บริการสระว่ายน้ำให้แก่สมาชิก ก่อให้เกิดประโยชน์โดยตรงแก่ประชาชน เพื่อใช้เป็นสถานที่พักผ่อนหรือออกกำลังกาย เป็นการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ได้รับความสนุกสนานและมีอารมณ์สดชื่นเบิกบานผ่อนคลาย ความตึงเครียด ความเหน็ดเหนื่อยจากภารกิจประจำวัน การเลือกใช้สถานที่ในการทำกิจกรรมว่ายน้ำเป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญยิ่ง สระว่ายน้ำจะต้องสะอาด มีความปลอดภัยสูง มีการจัดเตรียมอุปกรณ์ประจำสระว่ายน้ำและเครื่องเล่นของเด็กอย่างเหมาะสม มีเจ้าหน้าที่หรือผู้ให้คำแนะนำที่ผ่านการฝึกอบรม มีบริเวณสำหรับการพักผ่อนที่อำนวยความสะดวกแก่ผู้ใช้บริการ และมีการให้บริการที่ดีจะทำให้ผู้ใช้บริการได้รับความสนุกสนาน มีความสุขและมีความปลอดภัยในการว่ายน้ำ ซึ่งจะสร้างความประทับใจแก่ผู้ใช้บริการ

\* อาจารย์ประจำภาควิชาสหวิทยาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## การว่ายน้ำอย่างสนุกสนานและปลอดภัย

การที่บุคคลจะได้รับความสนุกสนานและความปลอดภัยจากการว่ายน้ำ มีองค์ประกอบหลายประการ เช่น เพื่อนที่ร่วมว่ายน้ำด้วยกัน ผู้ที่สอน สถานที่ที่ใช้สำหรับการว่ายน้ำ อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการว่ายน้ำ และช่วยให้มีความปลอดภัย องค์ประกอบเหล่านี้เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการว่ายน้ำมีความสนุกสนานและรู้สึกปลอดภัย จึงขอแนะนำวิธีการในการว่ายน้ำ อย่างสนุกสนานและปลอดภัยดังต่อไปนี้

**1. การเลือกสถานที่ว่ายน้ำ :** ถ้าต้องการเลือกสระว่ายน้ำสำหรับเด็กเล็ก ถ้าเลือกสถานที่ได้ควรหาสระว่ายน้ำสำหรับเด็กเล็กที่แยกออกจากสระว่ายน้ำของผู้ใหญ่ เพื่อความปลอดภัยจากการว่ายน้ำชนกันหรือเกิดขบวนการว่ายน้ำซึ่งจะทำให้ไม่สนุกกับการเล่นน้ำของเด็กและการว่ายน้ำของผู้ใหญ่ สระว่ายน้ำของเด็กเล็กควรเป็นสระตื้นและมีรั้วป้องกันแสงแดด มีบริเวณที่ผู้ปกครองนั่งพักผ่อนอยู่ใกล้ ๆ เพื่อจะดูแลบุตรหลานอย่างใกล้ชิด โดยทั่วไปสระว่ายน้ำควรจะมีเส้นใต้น้ำ เพื่อให้มองเห็นขณะว่ายน้ำที่เป็นเส้นรูปตัวที (T) ทำให้เกิดความปลอดภัยในการว่ายน้ำ ไม่ชนกับขอบสระขณะกลับตัวและยังเป็นเครื่องหมายแสดงการว่ายน้ำทางยาว ซึ่งจะทำให้การว่ายน้ำเป็นระบบไม่ว่ายน้ำชนกัน ในกรณีที่สระว่ายน้ำมีพื้นที่ของสระไม่มาก ให้ผู้ที่ว่ายน้ำวนทางด้านขวามือทางเดียวเท่านั้น สำหรับสระว่ายน้ำที่ไม่ได้เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ก็ต้องมีความระมัดระวังการว่ายน้ำชนกันกับผู้ที่เล่นน้ำ หรือมีเครื่องหมายบอกความลึกของน้ำในสระอย่างชัดเจน



**2. อุปกรณ์สิ่งของเครื่องใช้ในการว่ายน้ำ :** ได้แก่ ชุดว่ายน้ำ แวนตากันน้ำ หมวกว่ายน้ำ หน้ากาก (Mask) ฟิน (Fin) อุปกรณ์สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว เช่น ผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้าสำหรับผลัดเปลี่ยน สบู่ ยาสระผม แปรง หวี เครื่องสำอางต่าง ๆ เป็นต้น

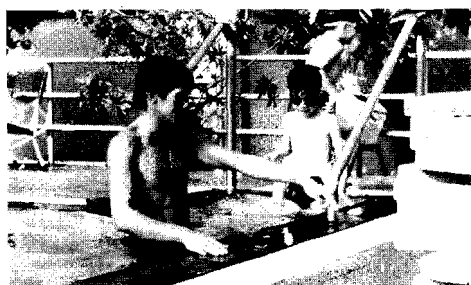
**ชุดว่ายน้ำ** ในการเลือกใช้ชุดว่ายน้ำ ควรเลือกชุดว่ายน้ำที่มีขนาดเหมาะสมกับร่างกาย ไม่คับหรือหลวมจนเกินไป ไม่ควรเลือกเนื้อผ้าที่อูมน้ำ และมีลวดลายที่แข็งหรือมีสิ่งประดับที่มีลักษณะแหลมคม เพราะอาจจะเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น ควรมีชุดว่ายน้ำมากกว่า 1 ชุด เพื่อสลับกันใช้ทำให้ไม่เกิดความเบื่อหน่าย ในการดูแลรักษาชุดว่ายน้ำควรซักให้สะอาดปราศจากคลอรีนตกค้าง และผึ่งให้แห้งในที่โล่ง การนำชุดว่ายน้ำที่ยังไม่แห้งมาใช้จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ และไม่ควรมานำชุดว่ายน้ำตากแดด เพราะจะทำให้อายุการใช้งานสั้นลง

**แว่นตากันน้ำและหมวกว่ายน้ำ** เป็นอุปกรณ์ที่มีความจำเป็นมากต่อการว่ายน้ำ แว่นตากันน้ำ ช่วยป้องกันคลอรีนเข้าตา และช่วยให้มองเห็นใต้น้ำ ซึ่งจะช่วยให้ควบคุมความสมดุลในการว่ายน้ำ และได้รับความสนุกสนานกับการเล่นน้ำ หมวกว่ายน้ำช่วยป้องกันผมที่จะทำให้รำคาญต่อการมองเห็นใต้น้ำ และยังช่วยป้องกันผมที่จะร่วงลงสระน้ำ ซึ่งจะมีผลต่อระบบกรองน้ำ อีกทั้งยังเป็นการป้องกันความเย็นของน้ำได้ ด้วยการดูแลรักษาหมวกว่ายน้ำ หลังจากการใช้งานควรเช็ดให้แห้งด้วยผ้านุ่มสะอาด ผึ่งลมให้แห้งหรือโรยด้วยแป้ง และเก็บในที่อากาศไม่ร้อนเพื่อป้องกันยางเสื่อมสภาพ

**อุปกรณ์ที่ช่วยในการว่ายน้ำ** สำหรับเด็กเล็กควรมีของเล่นที่น่าสนใจ สร้างความสนุกสนานให้แก่พวกเขาได้ เช่น ท่วงยางรูปสัตว์ ท่วงพลาสติก คล้องแขนหรือคล้องตัวกันคีระชะมน้ำ สำหรับผู้ใหญ่ควรมีคิกบอร์ดสำหรับฝึกเตะเท้าหรือตีนกบ (Fins) เพื่อให้การว่ายน้ำได้ระยะไกล รวดเร็ว ทำให้สนุกต่อการว่ายน้ำ ทำให้ท่าย่ายง่ายขึ้น เช่น ท่าผีเสื้อ หรือมีหน้ากาก (Mask) พร้อมด้วยท่อหายใจ (Snorkel) เพื่อช่วยให้ว่ายน้ำโดยไม่ต้องพลิกหน้าหายใจ ในกรณีที่ยังว่ายน้ำไม่ถูกท่า หรือว่ายท่าฟรีสไตล์ยังไม่ถูกต้องเป็นการเปลี่ยนแปลงบรรยากาศ

**อุปกรณ์สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว** : ได้แก่ ผ้าเช็ดตัว สบู่ ยาสระผม แป้ง ทวี เสื้อผ้าสำหรับเปลี่ยน หลังจากว่ายน้ำแล้ว อุปกรณ์สำหรับบรรจุผ้าเปียก สิ่งเหล่านี้ควรเตรียมให้พร้อมและสะดวกเมื่อจะใช้งาน การอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายหลังจากการว่ายน้ำเป็นสิ่งสำคัญ จะต้องทำให้สะอาดและถูกสุขลักษณะ เพื่อล้างคลอรีนออกจากร่างกาย และป้องกันเชื้อโรคที่อาจจะมากับสระว่ายน้ำ

**3. การสอนเด็กให้ว่ายน้ำ** : ผู้ปกครองที่มีเด็กเล็ก ๆ สามารถสร้างทักษะการว่ายน้ำให้แก่บุตรหลาน โดยเป็นผู้สอนว่ายน้ำให้แก่พวกเขาด้วยวิธีง่าย ๆ ดังนี้



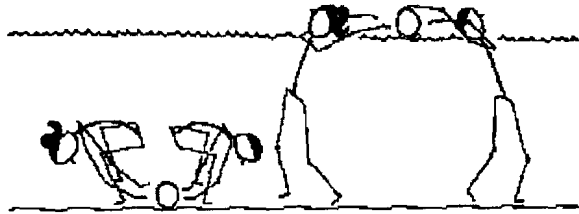
3.1 เด็กเล็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึง 2 ขวบ ให้ทำการฝึกทักษะการหายใจเบื้องต้น โดยการจับพุง ลำตัวอุ้มเด็กลงน้ำให้เด็กได้ถึบขา แกว่งแขนในน้ำระวังอย่าให้คีระชะมน้ำ ไม่ควรรีบให้เด็กดำน้ำเพราะอาจจะทำให้เด็กตกใจ แล้วเกิดการฝังใจทำให้ไม่ชอบการว่ายน้ำได้ ในระยะเริ่มแรกผู้ปกครองควรใช้วิธีการวางน้ำหนักลงบนคีระชะมา ๆ ควรระวังอย่าให้เกิดการสำลักน้ำให้กระทำแบบล้อเล่น มีการหยอกล้อกับเด็กไปด้วย เมื่อเด็กเริ่มคุ้นเคยกับน้ำที่สัมผัสผิวหน้าพอสมควรแล้ว เด็กจะเรียนรู้การกลืนหายใจถ้ามีน้ำมาถูกใบหน้าเป็นการสร้างพื้นฐานการเรียนรู้ว่ายน้ำในอนาคต

3.2 เด็กโตที่มีอายุตั้งแต่ 2 ขวบขึ้นไป แต่ยังไม่เป็นให้ฝึกการดำน้ำ เล่นเกมทางน้ำหรือฝึกให้ดำน้ำและหายใจเข้าทางปากแบบต่อเนื่อง ซึ่งในการสอนว่ายน้ำเรียกว่าบ๊อบบิ่ง (bobbing) เป็นพื้นฐานการหายใจอย่างเป็นระบบ นำไปใช้ในการว่ายน้ำในท่ามาตรฐานต่อไป

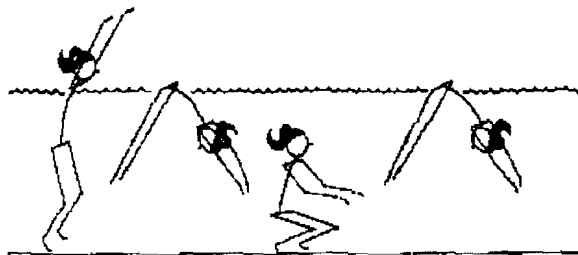
**4. การเล่นเกมทางน้ำ :** หลักการเลือกเกมมาเล่นกับเด็กเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะเป็นการสร้างแรงจูงใจให้เด็กชอบการว่ายน้ำเกมที่ใช้ควรมีวิธีการเล่นง่ายๆ ไม่ซับซ้อนเพื่อพัฒนาทักษะการว่ายน้ำ และเสริมสร้างความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว สร้างความรักความผูกพันในครอบครัวระหว่างพ่อ แม่ ลูก

**ตัวอย่างเกมที่ใช้กับเด็กฝึกการดำน้ำ** ได้แก่ เกมหลบจานบิน วิธีการเล่น นำคิกบอร์ดมาสมมติให้เป็นจานบิน โดยผู้ปกครองจับคิกบอร์ดลากผ่านผิวน้ำให้เด็กดำน้ำหลบใครถูกคิกบอร์ดจะเป็นผู้แพ้

**ตัวอย่างเกมที่ใช้กับเด็กฝึกลิมตาในน้ำ** เช่น เกมนับนิ้ว (Counting fingers) วิธีการเล่น ให้ดำน้ำแข่งกันนับนิ้วได้น้ำโดยผลัดกันเป็นผู้นับ โดยไม่ใส่แว่นตาก็่น้ำ การฝึกไม่ใส่แว่นตาก็่น้ำนั้น เพื่อให้เด็กไม่ตกใจเกินไปในกรณีที่น้ำเข้าแว่นตา ซึ่งอาจจะเป็นอันตรายขณะอยู่น้ำลึก

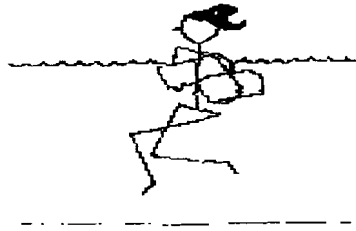


**ตัวอย่างเกม** ใช้กับเด็กที่มีความสามารถว่ายน้ำได้แล้ว เพื่อเสริมการว่ายน้ำให้สนุก โดยใช้เกมส่งของ (Over and under passing) กำหนดให้มีผู้เล่น 2 คน หันหลังให้กันรับ - ส่ง ลูกบอลลอดขาได้น้ำแล้วส่งผ่านศีรษะซึ่งถ้ามีสมาชิกหลายคนอาจจะแข่งขันกับคู่อื่น ๆ โดยใช้ความเร็วเป็นตัวตัดสิน



**ตัวอย่างเกม** ฝึกท่าว่ายน้ำ ท่าผีเสื้อ โดยการให้กระโดดขึ้นสู่ผิวน้ำโดยการวาดฝ่ามือทั้งสองข้างผ่านลำตัว (ท่าผีเสื้อ) แล้วพุ่งลงสู่ใต้น้ำยกขาทั้งสองข้าง แล้วพุ่งสู่ผิวน้ำแขนชูเหนือศีรษะ กระทำซ้ำ 3-5 ครั้ง เป็นครั้งที่โผล่ตัวให้ซิดปลายเท้าทั้งสองเหยียดตรงเป็นทักษะการฝึกการวางตัวและความคล่องตัวจากการว่ายน้ำ

การว่ายน้ำสำหรับเด็กนั้น การฝึกให้เป็นนักกีฬาว่ายน้ำจะส่งเสริมวินัยจากการเข้าร่วมการฝึกซ้อมกับโค้ชที่สอนว่ายน้ำ ฝึกความอดทนในโปรแกรมการฝึกและส่งเสริมความมีน้ำใจนักกีฬา จากการรู้แพ้ รู้ชนะในการแข่งขันว่ายน้ำ



**ตัวอย่างเกมฝึกออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่ :** การว่ายน้ำ นับว่าเป็นกีฬาที่ก่อให้เกิดประโยชน์และมีความเหมาะสมกับบุคคลทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ซึ่งนอกจากจะปลอดภัยแล้วยังใช้เป็นวิธีการทำกายภาพบำบัดบริเวณข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกายที่มีอาการบาดเจ็บ ลักษณะเกมที่ใช้เป็นการเดินในน้ำ มีคิกบอร์ดเป็นอุปกรณ์ ประกอบด้วย 2 อัน เรียกว่าเกมปั่นจักรยาน (Cycling) วิธีการคือ ให้หนีบคิกบอร์ดไว้ที่แขนทั้งสองข้าง แล้วลอยตัวในน้ำลึก เคลื่อนตัวด้วยการเดินแบบถีบหรือปั่นจักรยาน เป็นการออกกำลังกายบริเวณข้อเท้าและข้อเข่าได้เป็นอย่างดี เนื่องจากมีแรงต้านของน้ำเป็นส่วนช่วยในการออกกำลังกาย

**การว่ายน้ำให้สนุกและปลอดภัยในผู้สูงอายุ :** ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ว่ามีประโยชน์อย่างไร เพื่อให้อยากออกกำลังกายสม่ำเสมอ ซึ่งบางครั้งการออกกำลังกายไม่ได้ทำเพื่อตนเองเท่านั้น เป็นความรู้สึกที่ว่า “การออกกำลังกายทำเพื่อให้คนที่เรารัก หรือรักเรามีความสุขที่ได้เห็นเราแข็งแรง” การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อแรงดันเลือดลดลง เพราะเมื่ออายุมากขึ้นผนังหลอดเลือดจะแข็งตัวขึ้นรูของหลอดเลือดจะตีบแคบลงเนื่องจากมีไขมันแทรกอยู่ ความยืดหยุ่นของหลอดเลือดลดลงแรงดันเลือดจึงเพิ่มขึ้น การออกกำลังกายช่วยให้ขบวนการที่กล่าวมาเกิดขึ้นช้าลง แรงดันเลือดมีประสิทธิภาพทำให้หัวใจไม่ต้องทำงานหนัก อัตราการเต้นของหัวใจจะช้าลง ซึ่งเป็นผลมาจากแรงดันเลือดลดลง เมื่อหัวใจมีประสิทธิภาพก็สามารถทำให้การหมุนเวียนเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้มากขึ้น เมื่ออายุมากขึ้นปอดก็จะเสื่อมสภาพตามอายุการใช้งาน การออกกำลังกายจะช่วยให้ปอดแข็งแรงและสามารถฟอกเลือดได้ดีขึ้นนำออกซิเจนได้ดีขึ้น ทำให้เหนื่อยช้าลง ข้อต่อต่าง ๆ จะเกิดขึ้นได้เมื่ออายุมากขึ้น หรือมีน้ำหนักมากเกินมาตรฐานทำให้ไม่อยากเคลื่อนไหว ในที่สุดกล้ามเนื้อก็จะลีบเล็กลงและอ่อนแอลง ข้อต่อเริ่มติดขัด การออกกำลังกายจะช่วยให้ข้อต่อได้เคลื่อนไหวอยู่เสมอ กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ซึ่งเกิดจากการได้เคลื่อนไหว เมื่อมีการเคลื่อนไหวอย่างถูกวิธีก็จะเกิดขบวนการทำงานที่เป็นระบบผสมผสานกันตั้งแต่ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบโครงสร้างกระดูก กล้ามเนื้อทำให้ไม่เสื่อมสภาพเร็วเกินไป และไม่เกิดการเจ็บปวด ในขณะที่เดียวกันเป็นการสร้างกำลังใจที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ได้เห็นคนที่เรารักประสบความสำเร็จได้นานแสนนาน (สำนักส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัย.2547)

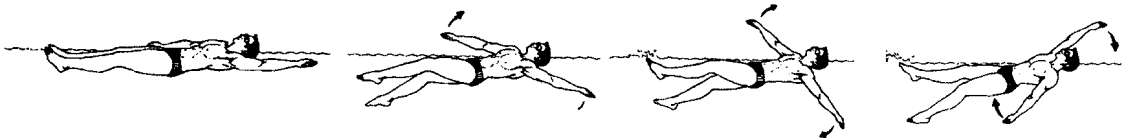


การว่ายน้ำสำหรับผู้สูงอายุ ถ้าสามารถว่ายน้ำได้หลาย ๆ ท่า และเป็นท่าว่ายน้ำที่ง่ายจะทำให้สนุกกับการว่ายน้ำมากขึ้น ท่าว่ายน้ำที่เหมาะสมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ มีดังต่อไปนี้ (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2545)

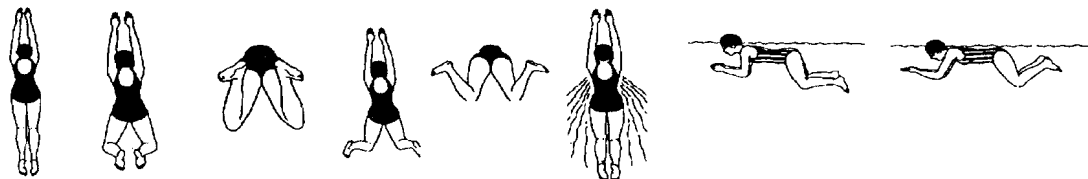
**การว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ (The Free Style)** เอาไว้ใช้เมื่อต้องการออกกำลังกาย และถ้าต้องการความเร็วท่ากรรเชียงเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อแผ่นหลังหรือด้านหลังทั้งหมดให้แข็งแรงมากขึ้น



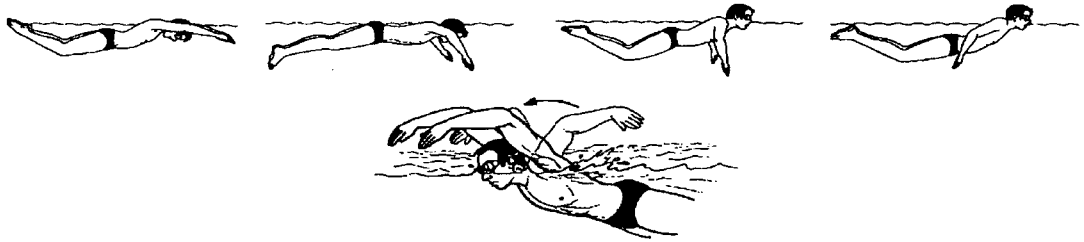
**การว่ายน้ำท่ากรรเชียง (The Back stroke)** เป็นท่าว่ายน้ำที่ทำให้กล้ามเนื้อส่วนหลังแข็งแรงมากขึ้น ลดอาการบาดเจ็บและเพิ่มความสง่าในท่ายืนหรือนั่งเป็นอย่างดี ทำให้แผ่นหลังตั้งตรง



**ท่ากบ (The Breast stroke)** เป็นท่าว่ายน้ำที่ปลอดภัยในลักษณะการลอยตัวคว่ำ ถีบเท้าทั้งสองพร้อม ๆ กันโดยงอเข่าแล้วถีบน้ำจากการใช้ฝ่าเท้าทั้งสองพร้อมกับดึงฝ่ามือทั้งสองพร้อมกันเพื่อยกศีรษะให้หายใจ สำหรับผู้ที่ไม่ต้องการให้ศีรษะเปียกน้ำก็ไม่ต้องดำน้ำ ท่ากบมีความปลอดภัยสูงทั้งนี้การถีบเท้าทั้งสองไม่ต้องรุนแรงนักมีฉะนั้นอาจจะทำให้ข้อเท้ามีอาการบาดเจ็บได้



**ท่าผีเสื้อ (The Butterfly Stroke)** เป็นท่าว่ายน้ำที่สง่างาม มีความสวยงาม ผึกัดให้เป็นไว้จะทำให้การออกกำลังกายมีคุณภาพสูงสุด เพราะใช้พลังงานมาก เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ดี



สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการออกกำลังกายในน้ำให้สนุกและปลอดภัยก็อาจจะใช้การเดินแอโรบิค หรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ซึ่งก่อให้เกิดประโยชน์มากมายดังนี้

- เพิ่มอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด
- เพิ่มสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและการทำงานของปอด
- เพิ่มปริมาณเลือดในการบีบตัวของหัวใจต่อนาที
- ลดอัตราการใช้ออกซิเจนของหัวใจ โดยการลดการทำงาน (การบีบตัวของหัวใจ)
- เพิ่มปริมาณเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ และประสิทธิภาพการใช้ออกซิเจนของกล้ามเนื้อ
- ลดอัตราการเต้นของชีพจรและระดับความดันโลหิตในขณะทำงานของหัวใจ
- เพิ่มความทนต่อระบบกรดแลคติกในร่างกาย
- ลดหรือควบคุมระดับความดันโลหิตทั้งซิสโตลิกและไดแอสโตลิก
- เพิ่มระดับไขมันในเลือดชนิดความหนาแน่นสูง (High density lipoprotein)
- ลดระดับไตรกรีเซอไรด์ (Triglycerides)
- ลดสัดส่วนไขมันและควบคุมน้ำหนักร่างกายเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของกลูโคส และลดความตื้อต่ออินซูลินของร่างกาย

**5. การว่ายน้ำในสระว่ายน้ำให้มีความปลอดภัย :** เพื่อให้เกิดความปลอดภัยและเกิดความสนุกสนานในการเล่นน้ำหรือการว่ายน้ำ โดยทั่วไปสระว่ายน้ำแต่ละแห่งจะมีระเบียบข้อปฏิบัติสำหรับผู้ใช้บริการไว้ ซึ่งทุกคนควรปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด เพื่อความปลอดภัยของตนเองและผู้ใช้บริการส่วนรวม นอกจากนี้ยังมีข้อแนะนำเพื่อช่วยให้เกิดความปลอดภัยในการว่ายน้ำ ดังนี้

- 5.1 ไม่ควรว่ายน้ำหรือเล่นน้ำคนเดียว
- 5.2 ถ้ามีความรู้สึกไม่สบาย ให้เลิกว่ายน้ำทันทีหรือขึ้นจากน้ำมาพักสักครู่
- 5.3 ไม่ทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดอันตราย เช่น ดำน้ำเป็นเวลานาน
- 5.4 ควรเลือกใช้ท่าว่ายน้ำที่เหมาะสมกับความต้องการในการออกกำลังกาย

- 5.5 บุคคลแต่ละคนจะต้องรู้ความสามารถของตนเอง ในการว่ายน้ำในน้ำลึก
- 5.6 ควรมีอุปกรณ์การช่วยชีวิตติดตัวที่เหมาะสมกับกิจกรรมเครื่องเล่นในแต่ละชนิด
- 5.7 ต้องมีผู้นำที่คอยดูแลให้คำแนะนำช่วยเหลือทุกครั้ง
- 5.8 ศึกษาประวัติความปลอดภัยของสถานที่ทำกิจกรรมทางน้ำก่อนการใช้บริการ
- 5.9 ปฏิบัติตามกฎหมายระเบียบของสระว่ายน้ำอย่างเคร่งครัด ตลอดจนสังเกตสัญลักษณ์ต่าง ๆ
- 5.10 สวมชุดว่ายน้ำที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ
- 5.11 อาบน้ำก่อนลงสระเพื่อปรับอุณหภูมิและทำความสะอาดร่างกาย
- 5.12 ควรมีการอบอุ่นร่างกายก่อนลงน้ำเพื่อป้องกันการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ
- 5.13 ควรว่ายน้ำให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย ไม่ควรฝืนความรู้สึก
- 5.14 ไม่ควรสวมเครื่องประดับลงว่ายน้ำ เพราะอาจสูญหาย หรือก่อให้เกิดอันตราย
- 5.15 ควรมีการวางแผนการและจัดเตรียมอุปกรณ์ในการว่ายน้ำทุกครั้ง

**6. ความปลอดภัยในการเล่นเครื่องเล่นในน้ำ :** ปัจจุบันมีแหล่งกิจกรรมทางน้ำจัดอุปกรณ์เครื่องเล่นในน้ำอย่างหลากหลายชนิดให้ผู้สนใจได้ใช้บริการ ซึ่งในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้เกิดความปลอดภัยควรปฏิบัติตามนี้



6.1 ศึกษาวิธีเล่นเครื่องเล่นทุกชนิด และระมัดระวังอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น เช่น สะพานลื่นของเด็กต้องระวังบันไดทางขึ้นที่ลื่นหรือมีสนิมเกาะอาจเป็นอันตรายกับเด็ก การขึ้นไปเล่นหลายคนต้องระมัดระวังอาจลื่นลงไปทับหรือกระแทกชนกันได้

6.2 การเล่นสระน้ำวน ต้องสำรวจความลึกบริเวณน้ำวนและช่วงที่ลึบตา ไม่ควรปล่อยให้เด็กเล่นตามลำพังเพียงคนเดียวหรืออยู่กับคนแปลกหน้าที่ไม่น่าไว้วางใจ ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยเป็นระยะ

6.3 การกระโดดน้ำจากสปริงบอร์ด ถ้าไม่ได้รับการฝึกมาควรกระโดดโดยใช้เท้าลง ไม่ควรใช้ศีรษะลง เพราะอาจเกิดการบาดเจ็บช่วงเอวจากการสะบัดเท้าได้ และเมื่อลงสู่แล้วจะต้องออกจากจุดกระโดดทันที ซึ่งอาจจะมีคนอื่นกระโดดตามมาและลงมากระแทกชนกันหรือทับกันได้ เพื่อความปลอดภัยในการกระโดดน้ำ



ควรได้รับการฝึกการกระโดดน้ำในท่าที่ถูกต้องและเพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเองในศักยภาพแห่งตนจะทำให้  
ได้รับความสนุกสนาน ซึ่งอาจจะพัฒนาไปสู่การเป็นนักกีฬากระโดดน้ำในโอกาสต่อไป

**7. การออกกำลังกายในน้ำ (Water exercise)** มีความเหมาะสมกับบุคคลทั่วไป บุคคลที่มีน้ำหนักตัว  
มาก ผู้ที่มีปัญหาเรื่องกระดูกและข้อต่อ เนื่องจากการออกกำลังกายที่ช่วยลดแรงการกระทบกระแทกของ  
ข้อต่อ โดยอาศัยความหนาแน่นของน้ำและแรงต้านของน้ำ ช่วยพยุงป้องกันอันตราย ความหนักเบาขึ้นอยู่กับ  
สภาพความพร้อมของแต่ละคน และหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปนั้น จะต้องมีกรอบอุ่นร่างกาย (Warm  
up) ก่อนเสมอโดยใช้เวลาประมาณ 10 นาที และหลังการออกกำลังกายแล้วก็ต้องมีการยืดคลายกล้ามเนื้อ  
(Stretching) ทุกครั้งเพื่อป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถเลือกวิธีการตามความ  
เหมาะสมดังนี้

**การออกกำลังกายขา :** โดยการเคลื่อนไหวท่อนขาที่ละข้าง โดยอาศัยแรงต้านของน้ำ

**การออกกำลังกายแขน :** โดยการเคลื่อนไหว แขนทั้งสองข้าง ใต้น้ำ โดยอาศัยแรงต้านของน้ำ

**การออกกำลังกายโดยการบิดตัว :** ให้ยืนแยกเท้าทั้งสองข้างและกางแขนแล้วบิดตัวสลับไปมา

**การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิคในน้ำกับเสียงเพลง :** การเต้นแอโรบิคในน้ำก่อให้เกิดประโยชน์  
โดยตรงต่อผู้สูงอายุและบุคคลทั่วไป เพราะเป็นกิจกรรมที่สร้างความสนุกสนานแก่ผู้ร่วมกิจกรรม อาจนำ  
อุปกรณ์ เช่น ลูกบอลพลาสติก ห่วงพลาสติก มาใช้ประกอบการเต้นด้วยก็ได้ ควรกำหนดระยะเวลาให้  
เหมาะสมกับเพศและวัย ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องจึงจะเกิดประโยชน์สูงสุด สิ่งที่สำคัญจะต้องมี  
ผู้นำการเต้นแอโรบิคที่ผ่านการฝึกอบรมหรือมีประสบการณ์โดยตรง มิฉะนั้นอาจเกิดอาการบาดเจ็บได้



ปัจจุบันมีกิจกรรมทางน้ำในรูปแบบต่าง ๆ ที่น่าสนใจอีกมากมาย ซึ่งในวงการออกกำลังกายก็  
พยายามพัฒนารูปแบบของกิจกรรมทางน้ำ เพื่อสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินให้แก่ผู้เข้าร่วมนั่นเอง การ  
ว่ายน้ำนอกจากจะเป็นการออกกำลังกายแล้ว บุคคลที่ว่ายน้ำเป็นแล้วถือว่ามีพื้นฐานที่จะทำกิจกรรมทางน้ำใน  
รูปแบบอื่น ๆ ที่น่าสนใจอีกมากมาย อย่างไรก็ตามผู้เชี่ยวชาญเชิญชวนให้ท่านทั้งหลายให้ความสนใจกับ  
กิจกรรมการว่ายน้ำเพราะเป็นพื้นฐานการเล่นกีฬาทางน้ำที่สำคัญ และเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยเสริมสร้างให้  
มีทรวดทรงที่สวยงามตลอดจนสร้างความปลอดภัยในการดำเนินชีวิตให้แก่ตัวท่านเอง

**เอกสารอ้างอิง**

วาสนา คุณนาอภิสิทธิ์. (2545). **ว่ายน้ำเพื่อชีวิต**. กรุงเทพฯ: บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2547). **คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**.

Alan Cregreen and Jim Noble. (1988). **Swimming Games and Activities**. London WC1R 4 JH :

A&C Black (publisher) Limited.