



QINGSHAONIAN
SHUIYU ANQUAN JIAOYUDUBEN

◎主编 王 斌 方朝阳



青少年 水域安全



教育
读本



水域知识

水域装备

自救常识

救生常识

身体状况

天气状况

水域环境



青少年 水域安全

教育读本

QINGSHAONIAN
SHUIYU ANQUAN JIAOYUDUBEN

◎主编 王 斌 方朝阳

图书在版编目(CIP)数据

青少年水域安全教育知识读本 / 王斌, 方朝阳主编. -- 武汉: 湖北科学技术出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5352-9197-4

I. ①青… II. ①王… ②方… III. ①游泳—安全教育—青少年读物
IV. ①X956-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第249566号

责任编辑: 谭学军 徐 竹

封面设计: 喻 杨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027—87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13—14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市金港彩印有限公司

邮编: 430023

710×1000 1/16

10 印张

200 千字

2017 年 1 月第 1 版

2017 年 1 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

前言

我国是世界上水域分布较广、江河湖泊众多的国家之一，水域的存在给人们带来了丰富的水产品、便利的水上交通，但“水域安全”问题也随之凸显。据《中国卫生统计年鉴》统计，2012年我国城市居民死亡率（1/100 000）在“淹死”一项为2.76，农村居民死亡率（1/100 000）在“淹死”一项达5.58。在我国庞大的人口基数上，溺水而亡的人口总数让人触目惊心，这还不包括因溺水而致伤致残的人口数。现实生活中，青少年群体由于自我掌控能力较弱等特点，溺水意外发生率在各群体中又是最高。

溺水事故使千千万万遭遇不幸的家庭笼罩在无尽的悲痛之中，丧失了幸福生活的源泉。如何在水域活动中准确预测、判断、分析、控制和消除各种水域危险并实施自救或救生？如何构建水域安全教育体系以预防水域安全事故的频频发生？这是社会各界普遍关注的话题，也对我国安全教育教学改革提出了新的要求。调查研究表明，水域安全教育相对于传统的专题讲座、游泳课程等方式，对青少年溺水事故的预防具有更显著的效果，对解决当前我国青少年水域安全问题具有重要的现实价值。

一、水域安全教育的目的

研究表明，水域安全事故不仅与青少年的年龄特点相关，同时也与其对待危机的意识与态度相关。年龄较小的群体，在水域活动中由于缺乏危机意识及相关自救或救生能力，一旦遇险往往即造成严重后果；而年龄较大的群体中，部分青少年自认游泳技术不错，也易因麻痹大意而导致事故发生。可见，内在因素对水域高危行为起着决定性作用，危机意识与安全态度缺失且面对危机应对乏力，成

为青少年溺水事故频频发生的重要原因之一。

我国当前的安全教育体系中，对水域活动中安全知识、自救与救生技能、安全意识与态度等缺乏系统的教育，在仅有的与水域安全教育相关的传统体育课教学中，也主要以专题讲座、游泳课程等形式进行，侧重于理论观点的传达和游泳技能的初步训练，而水域安全教育立足于全面教育、系统教育，其目的在于通过安全知识的传授，使青少年充分认识到水域活动的潜在危险，树立正确的危机意识；掌握水域事故发生前后的应急知识与技能，能够顺利开展自救或救生活动；改变青少年长期以来在水域活动中危机意识淡薄、自救与救生知识与技能欠缺等现状，从根本上预防和避免水域安全事故的发生。

二、水域安全教育意义

一个孩子就是一个家庭的全部，青少年的溺亡会极大地破坏家庭乃至社会的和谐与稳定。为了确保青少年水域活动的安全，社会、学校、家庭从各自的职责和已有资源出发，已经进行了积极的尝试与探索。如社会将青少年水域安全保护问题纳入到了《未成年人保护法》《学生伤害事故处理办法》等法律法规，以期从法律的角度对社会、学校等进行督促；学校从已有的课程资源出发，采用专题讲座等形式对青少年传授水域安全知识，运用游泳课的形式进行游泳技能的训练；家长则往往苦口婆心、千方百计地说服自己的孩子远离水域活动，这些外在的措施在一定程度上起到了预防和控制水域安全事故的作用，但作用非常有限。

从国家教育发展的层面讲，系统的水域安全教育将极大地丰富我国当前的安全教育体系，实现青少年水域安全教育由偏重游泳教学向全方位、多角度、事前事后全面教育的角度转变，这必将极大提升水域安全教育在整个安全教育体系中的重要性。

从社会稳定层面讲，系统的水域安全教育将对减少青少年溺水事故的发生起到积极的效果，减少社会人伦悲剧，让更多的家庭不再破碎，让更多人的保有幸福，对促进家庭和睦、维护社会和谐稳定有着重要的社会现实意义。

三、水域安全教育的内容

全面的水域安全教育除了传统意义上游泳技能教学，也需要涵盖自救、救生等救溺技能及其他常识性的安全知识。基于此，本读本尝试从理论与技能两大方面全面展现水域活动必备的各项安全知识，具体划分为“安全知识篇”、“救溺

技能篇”、“判断能力篇”。安全知识篇侧重于基本的水域安全常识，包括水域安全须知、水域装备知识；救溺技能篇侧重于必备的自救与救生知识与技能，其中自救常识包括突发状况应对、简易浮具制作、自救泳姿等，救生常识包括基本救生、救生泳姿、徒手救生、冰上救生、岸上急救五大环节；判断能力篇侧重于强调影响水域活动态度的安全知识，包括身体状况判断、天气状况判断、水域环境判断，同时附上国家规定的各种水域安全标志。

本读本是对教育部人文社科项目《我国中小学生水域高危行为的成因及对策研究》（14YJC890017）、国家体育总局全民健身研究领域项目《青少年游泳运动伤害预警与主动安全研究》（2015B054）、湖北省高等学校教学研究项目《湖北省大学生水域安全教育模式的构建与检验》（2013092）有关研究成果的总结与提炼。罗时、张辉、于洪涛、尚辉娣和谭兴强等参与了编写工作。

根据水域安全知信行理论，水域安全知识的掌握可以直接影响水域高危行为的发生，也可以通过影响水域安全态度进而避免水域高危行为。本读本的编写试图使青少年能够充分认识到水域活动的危险所在，使青少年掌握水域活动必备的安全知识与技能，树立正确的水域活动安全观，进而减少青少年的水域高危行为，以期最大限度地减少溺水事故的发生。

目 录

安全知识篇

第一章 水域安全须知	3
第一节 常见隐患 重在防备	3
第二节 游泳场所 严守规程	6
第三节 自然水域 量力而为	11
第二章 水域装备知识	17
第一节 游泳装备 健康游乐	17
第二节 救生装备 护航生命	26

救溺技能篇

第三章 自救常识	37
第一节 突发危机 重在冷静	37
第二节 抽筋勿慌 科学应对	43
第三节 简易浮具 救命工具	46
第四节 自救泳姿 危时自保	49
第四章 救生常识	56
第一节 基本救生 保护自我	56
第二节 救生泳姿 熟练掌握	60
第三节 徒手救生 共渡难关	77

第四节 冰上救生 沉着面对	91
第五节 岸上急救 赢得新生	98

判断能力篇

第五章 身体状况判断	107
第一节 游泳之前 评估体质	107
第二节 游泳之时 防护健康	111
第六章 天气状况判断	117
第一节 风云突变 离水躲避	117
第二节 动物植物 识别天气	126
第七章 水域环境判断	131
第一节 水域环境 准确判断	131
第二节 水质好坏 事关健康	135

附录：水域警告标志

附录 A：规范的图文标志	141
附录 B：常见的临时标志	144
附录 C：沙滩安全旗	146

参考文献	148
------	-----

Chapt 1

安全知识篇

ANQUAN ZHISHI PIAN

第一章 水域安全须知

第二章 水域装备知识

第一章

水域安全须知

知识要点:

常见隐患 重在防备
游泳场所 严守规程
自然水域 量力而为



第一节 常见隐患 重在防备

水域活动所涵盖的范围广阔,既包含老少皆爱的游泳、戏水等活动,也包括日常生活和生产过程中与水域相关的其他活动。水域对于人类赖以生存的陆地来讲,是一个略显陌生的存在,充满了变幻莫测的突发状况。那么,水域活动中有哪些常见的安全隐患呢?

身边的案例

【三大学生被恶浪卷走】

“3名大学生结伴到海边游泳,岂料却不幸被恶浪卷走!”这是8月1日下午发生于吴川市王村港镇港口附近海域一宗令人扼腕痛惜的溺水事故。

据了解,3名大学生中,一个是吴川王村港镇覃寮村委会埔尾村的潘某,另两个分别是其吴川梅菪籍同学和江西籍同学,他们就读于省内一所体育学院,是大学二年级学生。1日下午5时多,潘某和他的两位同学结伴到王村港

镇港口海边游泳。到晚上8时多,潘某家人见潘某还未回家,打电话也没有人听,家人便到海边寻找,却不见踪影。

昨日,记者从吴川市获悉,当地镇党委政府、边防派出所及群众事发后积极组织搜救,至记者发稿时止,已发现并捞起其中2名大学生的尸体,另一失踪大学生还在搜寻中。(来源:2010-08-04 广州日报 作者:关家玉)

【安全寄语】水中嬉戏快乐一时,

能否下水先得“停！看！问！”，莫要无 世。
视水情，莫要危境逞强，否则痛苦一

安全警示

1. 停！

综合分析各类青少年溺水事故，以高温时期、假期结伴到江、河、湖、坝等天然水域游泳时发生的居多。野外的公开水域是事故的高发区。据统计，在所有的溺水事故中，野外游泳占的比重超过了50%。在公开水域游泳比在游泳池更危险，成人和儿童均有可能不经意间落入水中，在已有的案例中，部分青少年仅仅是因为在水边玩和行走即导致意外溺水。因此，涉水要注意安全，但即便只是在水边并未涉水，也不可大意，只要到了水域附近，都应该稍作停顿，思考活动的安全性。

2. 看！

若执意要去没有救生员的场所，切记要选择平缓、清澈见底的水域，并且仔细观察四周是否有告示牌，千万不可冒险玩水，更不要选择地形、水深与水流不明的水域进行水上游戏。在设有警告标牌、风浪过大、急流、水质不洁区域均不应下水。在海滨玩耍，要注意涨潮落潮，涨潮时要迅速离开海边，避免被潮水卷走。在沙滩区域应仔细观察，有些沙滩看起来是实的，但其实下面有裂缝或底层空虚，极易出现沙崩将人掩埋。

3. 问！

下水前，应咨询并明了水下状况，泳池中明确深度、水质，公开水域除了关注水深、水质，还要明确水下地形、水中生长物、杂物等，切不可盲目下水。

危机预防

了解水域状况与潜在安全隐患、牢记安全事项是保证水域活动安全的前提，无论游泳场所还是公开水域，均存在一些共性的安全隐患。

1. 地形——水深坡陡，勿靠近勿闯入

水利工程的翻新使许多沟渠、河流、湖泊、水库得到修护，往往进行了边坡护砌和沿岸整治，虽然整齐美观，却使得侧护坡陡峭且非常光滑平整，如果没有抓扶物，加之不知深浅，一旦滑落，极易发生意外。

游泳场所的深水区也存在这样的问题，在游泳技术不允许的情况下，误入深水区会导致缺乏应对，慌乱之下发生意外。

2. 水上——切莫大意，警惕波浪与浮物

案例中吴川市的三名大学生罹难的一大原因即是因为海浪，无论是海域还是江河湖泊等自然水域，都存在波浪，且波浪会随天气、潮汐等的变化而改变。同时，要注意自然水域的水面漂浮物，水面漂浮物因一部分隐藏于水下，不易判断其大小与危害，应避免被撞击，且部分漂浮物为垃圾等有毒有害物质，与其接触易感染疾病。无论是在游泳场所还是公开水域，均应注意活动范围周围的人群，避免相互碰撞。

3. 水下——危机重重，警惕障碍、暗涌与水生物

水面风平浪静不代表水下安全无恙，头部入水会触及水底石块、水底尖锐物而使人受伤；破渔网会缠住手脚，水底暗涌会制造漩涡拖人下水；自然水域及海域等会有鲨鱼、海蛇、水母及其他未知危险生物等。

4. 身体——切莫逞能，体弱与疾病不入水

水域活动需要体能，若体质不适、体力不支则不适宜从事水域活动，部分疾病如中耳炎、心脏病、皮肤病等患者不适宜从事水域活动。因此，从事水域活动前应进行自我评估，勿因大意或同伴邀约而盲目下水，拿自己的健康甚至生命当儿戏。

小贴士 XIAOTIESHI

养成良好的运动习惯：

热身运动：入水前应先做伸展热身操。

呼吸：游泳中呼吸时尽量用嘴吸气，用鼻呼气，且以最大肺活量吸气及吐气，做到有节奏，不宜多说话，以防呛水。

眼睛：养成睁眼游泳的习惯，戴泳镜，以免被撞或踢伤。

耳朵：野外游泳不可用耳塞、棉花等堵塞耳道，否则危险状况发生不能立即听到警告信号或行船声，易发生碰撞危险。

结伴：结伴游泳以便互相照顾。

护具：从事水上活动，除游泳外，均应穿着救生衣。

严肃：不可拿呼救的动作开玩笑。

保温：离水后应立即擦干身体、保持体温。

(运动成都网)

第二节 游泳场所 严守规程

游泳场所，是指能够满足人们进行游泳运动训练、健身、比赛等活动的室内外水面（域）及其设施设备，包括人工游泳场所和天然游泳场所。其中人工游泳场所指向社会公众开放的各类室内外人工游泳池、游泳馆、游乐戏水池等；天然游泳场所指向社会公众开放的江、河、湖、海等天然水域及其设备。

身边的案例

【21岁小伙泳池溺亡】

事发地点：某游泳池。

同伴质疑：救生员无资质不作为。

21岁独子的猝亡让父母痛不欲生。

昨日下午，21岁青年王某在广州某游泳池内溺水昏迷，经抢救无效死亡。一起游泳的同伴认为泳池救生员没有及时发现异常，发生事故后没有马上应急处理。昨晚10时30分，家属与游泳池物管方在永平街道司法所进行调解。律师

认为，作为经营性场所，泳池管理方对王亮的死亡负有民事责任。

同伴杨某回忆起当时的情景说，下午2时许，4个人换好泳裤下水，杨某就和另外两个人往深水区游去，当时以为王某也跟在后面。大概过了十来分钟，才发觉他不见了，在浅水区找到他时发现其四肢张开浮在水面上，已经昏迷过去了。

他们马上向池边的救生员呼救，并把王某抬到岸上。可是救生员并没有马上回应，过了一段时间才过来查看。虽然经过人工呼吸抢救，但王某丝毫没有反应。20分钟后救护车赶到，送南方医院抢救后证实不治。死因写的是“淹死”。

“我有一个朋友在那里做救生员，他告诉我救生员都是兼职的，没有救生员资格证。”同伴唐某对游泳池的管理十分质疑，事发后直到晚上泳池也没有人到医院协助。

广东律师事务所张主任律师表示，

泳池应该安排足够数量、有资质认证的救生员从事救生工作。一方面要承担起及时发现异常的责任，另一方面要展开有效救助。（来源：2010-08-02 广州日报 作者：廖靖文）

【安全寄语】泳池也是可以淹死人的！我们常常认为泳池人多且有人照管，算得上是最安全的戏水之地，但事实上如果不遵循正确的行为规范，再安全的泳池也能致人死命。规范的泳池应该配有敬业的救生员，在救生员视线范围内戏水，是对我们生命的保障。

安全警示

1. 游泳池行为规范

不得奔跑——在泳池边不可奔跑或追逐，避免滑倒受伤；

不得推人——在泳池边不可任意推人下水，避免撞到他人或撞到池边受伤；

慎重跳水——非跳水区域严禁跳水，极易因水浅而造成颈椎受伤，导致终生瘫痪；

慎入深水区——初学者应避免前往深水区，除非有人陪同且正确携带、穿着浮具；

不得压人入水——水中不可将他人压入水中不放，以免因呛水而窒息；

慎重潜水——未经许可不得使用潜水装备，不得进行水中憋气练习，需有人监护且依自身能力进行；

防范抽筋——若在水中感到寒意或感觉将有抽筋现象时，应立即上岸休息；

避开生理期——女性勿在生理期下水活动，易感染炎症，影响身体健康；

患病不入水——有以下症状者禁止入水：心血管疾病、癫痫、皮肤病、伤口、眼疾、耳鼻等传染病及神志不清、酗酒、使用药物者；

禁止吃食物——禁止在泳池饮食、喝饮料、酒、抽烟、嚼槟榔、口香糖；

禁止电器——禁止在泳池使用电器用品，如吹风机、手机充电器等；

讲究卫生——禁止在泳池小便、吐痰及其他影响环境卫生的举动；游泳前后，如厕后再淋浴；

观察四周——游泳前进时，应睁开眼睛，与周围其他人保持安全距离，避免被踢到而受伤；

及时呼救——若在水中发现自己体力不足，无法游回池边，应立即举手求救，或大喊“救命”，等待救援。

2.救生员的重要性

《中华人民共和国国家标准（GB19079.1-2003）体育场所开放条件与技术要求》规定：水面面积在 250 平方米以下的人工游泳池，至少配备固定救生员 2 人；水面面积在 250 平方米以上的，按面积每增加 250 平方米及以内，增加 1 人的比例配备固定救生员。天然游泳场（海滨游泳场所除外）按每 360 平方米配备 1 人的比例配备固定救生员；海水游泳场所按海岸线每 100 米配备 1 人的比例配备固定救生员；至少设有流动救生员 1 人。

在下水之前，应观察水域附近是否有救生员，否则一旦遇到麻烦，周围将无人可以提供帮助。应选择安全、有救生员及良好救援设备的游泳场所，并且穿着正确的游泳服装及佩戴必要的装备。

危机预防

游泳场所虽有人照料，但依然因为游泳者自身与环境的多种原因而易出现危险事故，为了防止事故发生，在游泳场所活动应有意识地做好安全防护。

1.饮食——空腹饱腹勿游泳

饭前空腹游泳会影响食欲和消化功能，也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况；饭后饱腹游泳也会影响消化功能，还会产生胃痉挛，甚至呕吐、腹痛等现象，可以饭后休息一小时后无饱胀感再下水，也可下水前适当吃水果、点心等补充体力。

2.运动——剧烈运动后勿游泳

“夏天，在踢一场足球或打一场篮球后，如果能够赶紧下水泡一泡游一游，是一件多么惬意的事情”，很多人都抱有类似的想法。但事实上，剧烈运动后马上游泳，会使心脏负担加重；而且体温的急剧下降，会使抵抗力减弱，引起感冒、咽喉炎、痉挛等。

3.饮酒——酒后勿游泳

酒后意识不够清醒，突发状况下反应能力下降，不能做出恰当的应急反应，极易发生意外。且酒后游泳时体内储备的葡萄糖大量消耗会出现低血糖，另外，酒精能抑制肝脏正常生理功能，妨碍体内葡萄糖的转化及储备，易出现体力不支甚至昏厥。

4.阳光——游泳时勿长时间暴晒

在露天场所游泳时，长时间暴晒会产生晒斑，或引起急性皮炎，亦称日光灼伤。为防止晒斑的发生，上岸后最好用伞遮阳，或到有树荫的地方休息，或用浴巾裹身保护皮肤，或在身体裸露处涂抹防晒霜。

5.热身——游泳前做好准备活动

水温通常总比体温低，特别是陆上游泳池循环的自来水温度比水上游泳场的水温更低，下水前做好充分的准备活动，能够有效防止肌肉抽搐和呛水，降低意外发生的风险。

6.水质——闻一闻泳池氯气味

游泳池检测指标主要有3个，一是余氯，余氯有一定腐蚀性，