



游泳救护

人民体育出版社





游泳拍护

中国摄影出版社

游 泳 救 护

馮鐸呢 程登科 編譯

許 守 強 审

人民体育出版社

67861.1
9
游 泳 救 护
馮繼呢 程登科 編譯
許 守 強 审

人民体育出版社出版

北京体育館路

(北京市書刊出版業營業許可証出字第 049 号)

冶金工業出版社印刷厂印刷

新 華 書 店 發 行

787×1092 1/32 50 千字 印張 2 $\frac{20}{32}$

1958 年 5 月 第 1 版

1958 年 5 月 第 1 次印刷

印数: 1—3,800 册

責任編輯: 王增華 封面設計: 庄素瑛

統一書号: 7015·561

定 价 0.32 元

出版者的話

夏季到来的时候，許多人喜欢游泳，但也常有些人因为不小心而丧失生命。我們把这些被溺死的事件分析一下，大概有这样几种原因：第一、不会游泳或在學習游泳时不謹慎而溺斃的；第二、会游泳但不会水中救护和自救技术的人，遇到漩渦、水藤植物或發生痙攣、受伤等原因，不能应付而溺斃的；第三、入水救人，反被溺者糾纏，自己又不会解脫，而与溺者同归于尽的；第四、溺者被救上岸，却因救护者缺乏急救知識，束手無策，或因救治不及时終于致命的。由此看来，懂得游泳救护知識和技术，就显得非常重要了。这本书的出版，就是为了解决这些問題。

本書主要是根据民主德国B·涅利希著的“游泳救护者”与B·蘭克所著的“游泳救护法”兩書編譯的，其中也补充了些个別的材料。書中除詳細地講述了各种救护的方法外，还提供了与游泳有关的生理常識和急救的办法，在附录中还有民主德国紅十字会的初、中、高三級游泳救护員的考試标准以供参考。

为了結合我国具体救生情况，对某些技术細節曾作了若干补充，並增添了插圖。

这本书不仅是游泳運動員、游泳爱好者、各地游泳站、游泳池（館）的救护員的良好讀物，也是各地衛生站、紅十字会作为救护溺者的参考書。

人民体育出版社

目 录

第一章 游泳者和救护員应注意事項	1
一、游泳者須知	三、救护員事前的准备
二、救护員守則	四、救护員应注意的事項
第二章 跳水、潛水以及寻找溺者和接近溺者的方法 ...	5
一、救护溺者时的几种跳水方法	三、怎样在水中寻找溺者
二、潛水法	四、怎样在水中去接近溺者
第三章 溺者的帶游、解脫和拖帶	12
一、水中帶游的方法	三、拖帶溺者的方法
二、被溺者抓住时的解脫法	
第四章 自行解救、急救、防禦水中动物	36
一、痙攣	六、陷入冰窖
二、漩渦	七、浮冰
三、沼澤	八、水災
四、水生纏藤植物	九、翻船
五、冷水流	十、防禦水中动物
第五章 人工呼吸法	45
一、进行人工呼吸前的准备与注意事項	
二、几种人工呼吸法的实施方法	
第六章 生理常識	55
一、骨骼的結構	四、呼吸器官
二、肌肉	五、血液、心臟和血液循环
三、消化系統	六、脾臟和腎臟

七、横膈膜（膈肌）

九、皮膚

八、神經系統

第七章 急救概要.....63

一、一般措施

九、太陽晒伤

二、动脉出血

十、異物入眼

三、靜脉出血

十一、休克

四、內部出血

十二、几种主要的包扎法

五、鼻出血

十三、骨折处理

六、挫伤

十四、溺死

七、脫臼

十五、真死的辨別

八、日射病或中暑

十六、皮下注射法

附录 游泳救护員的測驗76

一、初級游泳救护員

三、高級游泳救护員

二、中級游泳救护員

第一章 游泳者和救護員應注意事項

一、游泳者須知

游泳者在入水游泳之前，必須注意下列各點，以免發生事故。

1. 凡身體衰弱，患有嚴重的心臟病、嚴重的腎臟病、耳炎或中耳膿腫以及患有經醫生勸告不可游泳的病症者，均不可游泳。

2. 不可在深海或船隻擁擠的水面、急流、漩渦、瀑布下以及行將開航的船隻附近去游泳，更不可游到拋錨或船必須經過的地方去。

3. 凡到不熟悉的江河湖泊等處去游泳時，應先有技術高超的游泳運動員入水去了解地形與水性；又如水下是否有樁柱、礁石、凸凹的岩石以及水底的沙泥水草等都要了解；還要知道潮汐與水流速度和波浪下的暗流。

4. 酒飯後或體溫過高時，不可入水游泳，更不可單獨一人到河海等處去游泳。

5. 入水前要进行準備活動，下水時先用冷水澆自己的左胸心臟部分，以免溫度劇變時發生“休克”。

6. 跳水時應注意水面上下有無阻礙。入水時，要用抱膝全蹲臀部入水的方法跳入，以免頭部碰着水下的樁柱等危險物。

7. 在游泳人多的地方，溺者又距離較近，救護者入水

肘头部应在水面上，使自己的視線不离开溺者；此时須把兩腿兩臂分开跳入，增大身体入水的面积。

8. 在低溫的水中不可游泳太久；如水温低于 12°C 时，則应严禁入水游泳。可能的話，最好全身塗上油脂。若發現口唇和指甲变紫时，应立即上岸，用毛巾將身体擦热，穿上衣服。

9. 不要在有吸血虫的水中与霍乱等傳染病地区的河流中去游泳。不可在水中大小便，因为这是不合衛生的。

10. 在水中不可自高自大，夸口逞能，不懂装懂。更应严禁假呼救命的惡作剧。設遇四級以上的風浪，不但自己不可游泳，更不可在此时去教別人游泳。

11. 应遵守浴場規則，接受劝告。

二、救護員守則

救護員必須很好地注意下列各点，才能做好水上的救護工作。

1. 救護員应迅速机智行事和考虑到自己的体力。

2. 入水救護前，尽可能迅速地先利用船、繩、木棒、木板、救生圈等物去救護。

3. 入水救護前，应迅速將妨碍游泳的衣履脫去。自己失足落水，如接近堤岸或池边，应迅速游向池边。如从桥上躍落水中，或离岸边較远，也应在水中脫去衣履。

4. 如果有許多人同时落水而要进行救護，可先投擲一些救護物件下水，然后再利用船只等去救助。先救人群周圍

的人和快要溺死的人。

5. 入水救护前，应考虑到自己的归路（例如，河岸高而倾斜，则应用一条繩系在腰上等）。

6. 救护員在溺者前面 3—5 公尺处即潛入水中，由溺者的身后接近他，或潛到溺者身前用兩手抓住他的腰部，但要設法避免被他抓住。

7. 一旦被抓住时，就应与溺水人同沉入水面之下，同时进行解脫。

8. 考虑到自己体力不能制服溺者时，就不应立刻去接近他。直等到溺者体力不支时，才可去拯救他。

9. 救护时，在可能範圍內，可先以簡單的話語来安慰溺者，使他鎮靜。帶游时，要避免被他抓住的危險。

10. 救护員除一、二人入水救护外，其余在岸上的救护員也要准备船只、繩索等来支援救护者。

三、救护員事前的准备

救护員在还未入水去救助溺者之前，应尽快利用周圍适于救护的东西。如在桥下、碼頭旁、水閘等地方，只要有船、纜繩、梯子、木板、竹竿、救生圈和其他可作为救生的用具，救护員立即設法將有繩子系住的救生圈或救生球擲向溺者，同时要留意繩是否够長和是否会纏繞它物。擲时不应將繩圈一齐擲出，要用脚踩住繩尾后才投出。即使离溺者很近，也不应把救生圈等放在水面上推过去。拋擲救生圈的最好方法，以仿做立定擲鉄餅一样地擲出較為妥当有效。先將

繩尾用左足踏住，右手持圈，从身后向前摆动，然后自上而



圖 1 救生圈的投擲方法

下地向溺者面前擲出（圖1）。救生物件在流动的水上，时常未被溺者抓住就已漂走了，所以救护員应推测水流的速度而后將救生物件拋在溺者所在水面流向的上前方。救生物件如有繩連着，就是擲得不对，救护員也能把繩拉回来再向正确的方向擲出。总之，其他水上救护用的东西，完全依靠救护員随机应变的处理以收到良好的效果。

四、救护員应注意的事項

救护員要入水去救护的时候，最好先了解一下溺者的体力和游泳能力。一般可將溺水者分別为下述三种：第一种、溺者是会游泳的，他不过是因为濫攀或者由于过度疲劳而需要救护，这种人对救护者多半没有什么危險而且也較易于救起。第二种、溺水的人已經浮沉数次或者已經昏迷而沉下去了，这种人对救护員也是没有什么危險。救护員在未潛入水中去寻找溺者之前，应估計水的流速並推测溺者在水底可能存在的位置。第三种、溺水的人在水中除了一面喝水一面呼救外，一定会惊惶失措地在水中努力掙扎，救护員在未入水去救护之前，应考虑自己的体力是否能胜任。因为体强的溺水人一旦抓住身体瘦弱的救护員，必然會發生同遭灭頂的危

險。遇到這樣的情況，救護員應從溺水人的後面去救護，或者從前面潛泳至他的背面去救護。如溺水人看去不易制眼，救護員應在他近旁游着並監視着他，直到他精疲力竭或將沉沒時再去救護，並用帶游的方法將他送上岸。

如果是許多人同時跌落水中，急救時就應特別小心。因為一個救護員是很容易被幾個溺水者抓住的，被抓住時要想解脫自己就非常困難了。假如好幾個溺水人互相抓住，救護的方法只能利用船隻或利用繩的活套縛住溺水人身體的一部而拖上岸來。救護溺水人群，應先救快要溺死的人和溺水人群周圍的溺者。

第二章 跳水、潛水以及尋找溺者 和接近溺者的方法

一、救護溺者時的幾種跳水方法

在陌生的游泳地區看見溺者的時候，因為不知道水中有無木樁、岩石、樹枝等障礙物，不可從堤岸上逕用任何跳水方法跳入水中去救護溺者，以免受傷；應從堤岸斜坡跑下去，再行入水。

在熟悉的游泳地區（如游泳池）看見溺者，如距離較遠，游泳的人又不多的時候，救護者就可以採用游泳比賽時自己最熟練的出發動作，迅速入水，游去救護。

在游泳池或游泳場游泳人多的地方，溺者的距離又比較

近，这时救护者跳入水时头部应在水面上，使自己的视线不致离开溺者（圖2）。为了跳入水中时头部不浸入水中，必

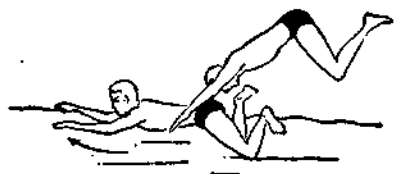


圖2 入水时头向上抬的姿势

須在跳水时增大身体入水的面积，这样水对身体的阻力面也就增大。按照这个原则入水，一般分为以下四种方法：

1. 兩腿前后分开、兩臂向兩側分开的跳水法——救护者入水时要尽量前后分开兩腿，同时踝关节要伸直，兩臂向左右平均地分开，掌心向下，这样就可使脚掌、小腿、大腿、臀部以及兩臂和兩掌各部分都接触到水面，並且水的反作用力也大，头部就会完全露出水面（圖3）。



圖3 兩腿前后分开、兩臂向兩側分开的跳水法

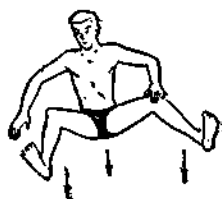


圖4 兩腿和兩臂同向兩側分开的跳水法

2. 兩臂和兩腿同向兩側分开跳水法——这方法基本上与第一法同，只不过入水时兩腿尽量兩側分开而已（圖4）。

3. 兩大腿与兩小腿各成 90° — 120° 角，兩臂向兩側分开跳水法——兩臂同向兩側分开，兩大腿在入水时要成水平，与兩小腿各成九十度以上的角，兩臂向兩側分开，掌心

向下（圖 5 甲），或兩臂向前平伸，掌心向下（圖 5 乙）。

4. 抱膝全蹲的跳水法——兩腿全屈，用兩手抱住小腿，用臀部先入水，這樣就不会沉水太深（圖 6）。

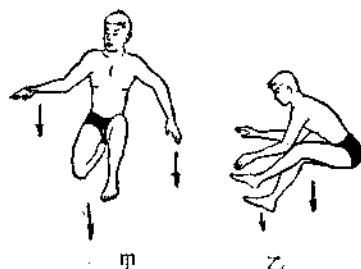


圖 5 兩大腿與兩小腿各成 90° — 120° 角、兩臂向兩側或向前平伸跳水法

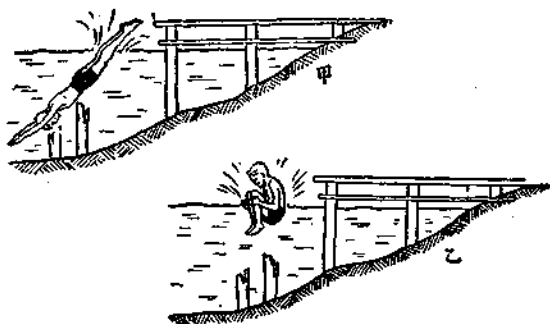


圖 6 抱膝全蹲的跳水法：
甲、錯誤的；乙、正確的

二、潛水法

各種潛水的方法是救護員所應當熟悉並要隨時應用的，更是配合解脫與運送等救生技術和完成救護任務最不可缺的技術。下面要講的是：潛水時的呼吸；實用的潛水法。

1. 潛水時的呼吸

誰都知道：在潛水前應作幾次深呼吸，使肺泡充滿氧

气,排出炭气,这样才能延長潛水時間,但是誰又都知道:肺里充滿着空气时,則較難由水面潛下;可是相反地肺里空气不足时,又不能長久潛在水中;这是呼吸与潛水的矛盾。这种內在的矛盾,是能克服的。克服这种矛盾的唯一方法,就是要通过長时期的鍛煉。長期克苦的鍛煉即能增進潛水的耐久力,如江河的漁人与海濱的采珠人,他們都是經過長期的鍛煉而成为潛水的能手,应多向他們學習。

潛水人应在入水前使肺部蓄存多量的空气,潛入水后直到胸部感觉不舒服时,才呼出一口气,使肺部的压力减少一些,也使心胸感觉舒适一些,这种延長呼气的方方法,应当常加練習。普通潛水的人只要能适当地支配肺中的空气,他就可以在水中延長呼气的次数,大約可由三、四次到六、七次之多。如是就無形的延長了潛水的時間,增加了潛水人的耐久力,这对在水底寻找溺水的人是大有帮助的。

2. 几种实用的潛水法

(1) 水面潛水法 普通的潛水方法,大部分是由岸上跳入水中开始潛水的,这比較容易潛入水底,因有向前向下的冲力与滑进力,可是要由浮在水面上潛下去,則無冲力与滑进力,故較為困难。下面要講的是浮在水面用蛙泳的动作,直接潛入水底的方法。其方法是先向胸前低头,兩臂由前用蛙泳的划水划向大腿,同时屈膝折体入水,兩腿打水或如蛙泳一样地夾水,然后繼續用蛙泳向下向前潛入,但兩臂划水要划到大腿側,头部始終保持向下,如是即可深深地潛入到水底。

至于由水底浮出水面的方法,最主要的是將头部向頸后仰,待上体上浮时,兩臂亦用力由上往下划水,兩腿亦同时

夾水或打水，如此即可由水底升到水面。

再則可用水底拾碟子或磚頭的遊戲來訓練潛入潛出的方法，因此種遊戲除訓練潛水技能外，還可訓練猜測碟磚等在水底的方位，還可以訓練在水中呼氣及增加在水中的耐久力等。

(2) 跳入潛水法 這種方法較由水面潛入容易，因為這都是由橋上、堤邊、池邊或跳板上等高处跳入水的，這有充足的沖力與向前向下的滑進力，故較水面潛水法入水快而深。其方法可用普通的燕式跳水，入水後的頭部與四肢的動作，以及升回水面的方法等，完全與上述“水面潛水法”相同，此處不再贅述。但用此法時應特加注意，設不知道該地水的深度及情況時，萬勿性急冒昧跳入，應先用上述的跳水法跳入水中，然後再用“水面潛水法”向水底潛去。

(3) 鏈形潛水法 在一個陌生不知水情的地方，並有數個救護員要潛到水底尋找一個溺水人時，那末，就要用這種鏈形的潛水法了。這方法是先由救護員排列一行，每人前後相隔約一公尺半遠，由一人在岸上發令，於是每人听命依次地朝向溺水人沉沒的方位用上述跳水的方法跳入水中，再依次潛到水底尋找，又依次升回水面換氣休息，待最後一人升回水面後，再又重新依次入水，直至尋到溺者為止，如此上下有如鏈形，故名鏈形潛水法。

三、怎樣在水中尋找溺者

我們看見溺者的地方，如果是在靜水中（如游泳池）或

水流緩慢的地方，救護者應立即入水向溺者所在地方游去救護；如果是在水流較速的江河中，救護者看見溺者在上流的地方，應在陸上向上流的地區跑去，待跑到溺者的斜上方時，才可入水向溺者游去救護他，不可即從下流入水游上去救護，這樣反而較慢。因為在有水流着的江河中，水流的速度大，救護者不容易從下流游到上流去找到溺者，有時甚至會被水流的速度把自己沖向下流。即使水流的速度不很大，也會因水流速度的關係，救護者向前游進的速度會被水流速度的阻力所抵消，這樣向前游進的速度也是很慢的。根據以上的理由，當救護者在下流看見溺者在較遠的上流地方時，不要以為在水中游向溺者比較近而即行入水，必須先從陸上跑到溺者的斜上方再入水游去救護。

如果溺者因喝水過多而沉入水中，這時水面上一定有氣泡發生；溺者在下沉時兩手一定要掙扎，也能產生微波。這兩種現象，如在靜水中，那麼可以斷定溺者就在產生水泡或微波的下面；如發生在有水流的地方，那麼就可以判斷溺者產生氣泡或微波的上流地方。

四、怎樣在水中去接近溺者

當救護者發現溺者所在的地方時，如果附近有救生圈、木段或繩索等東西，可拋向溺者的前方。救護者拋繩索時必須一手握住繩索的一端。如當時附近找不到這些東西，救護者應立即脫去衣服向溺者游去。在距離溺者不遠時最好游向溺者的後面，立即拖住他帶到岸邊。如果游近溺者時是在他