



游泳救护

人民体育出版社

游 泳 救 护

(修 订 本)

王抗生 编著

人民体育出版社出版

*

张家湾印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米/32开 字数 45 千 印张 $2\frac{16}{32}$

1978年9月第1版 1985年5月第2版

1985年5月第2次印刷 印数: 1—8,000册

统一书号: 7015·2221 定价: 0.43元

责任编辑: 周大强

封面设计: 蔡 青

内 容 提 要

本书着重介绍游泳救护的组织准备工作、游泳救护员应该掌握的几种游泳姿势、各种救护技术，以及救护员的训练方法和有关救护的生理卫生常识等，内容丰富，实用性强。可供游泳救护员和广大游泳爱好者参考。

目 录

第一章 游泳救护的组织准备工作 (1)

第一节 游泳救护的重要意义 (1)

第二节 如何进行游泳救护工作 (2)

第三节 游泳救护中的专项游泳技术 (3)

一、抬头爬泳 (3)

二、侧泳 (4)

三、反蛙泳 (6)

四、潜泳 (7)

五、踩水 (9)

第四节 游泳安全卫生常识 (11)

一、游泳安全常识 (11)

二、游泳卫生常识 (13)

三、简易医药设备及使用常识 (18)

第二章 游泳救护技术 (21)

第一节 救护观察 (21)

一、了解游泳池、场及天然水域情况 (21)

二、分析溺水事故的原因和种类 (22)

三、水面观察 (24)

第二节 采用救护器材的他人救护法 (25)

一、救生圈·····	(26)
二、套杆·····	(26)
三、绳索·····	(27)
四、船只与木筏·····	(27)
第三节 直接救护法·····	(30)
一、入水·····	(30)
二、游进与接近溺水者·····	(32)
三、解脱·····	(35)
四、拖运·····	(41)
五、出水·····	(43)
六、岸上急救·····	(45)
七、人工呼吸·····	(49)
八、胸外压放心脏法·····	(53)
第四节 自我救护·····	(54)
一、抽筋·····	(55)
二、遇水草和淤泥·····	(57)
三、遇漩涡·····	(57)
四、遇风浪·····	(57)
五、呛水·····	(58)
六、遇冷水流·····	(58)
七、遇凶猛动物的侵袭·····	(59)
八、遇翻船·····	(60)
第五节 游泳池游泳救护与天然水域游泳救 护的区别·····	(61)
一、游泳池的游泳救护·····	(61)
二、天然水域的游泳救护·····	(63)
第三章 游泳救护员须知·····	(66)

第一节	游泳救护员的任务·····	(66)
第二节	游泳救护员守则·····	(67)
第三节	游泳救护员应注意的事项·····	(68)
第四章	游泳救护员的训练和考核 ·····	(69)
第一节	游泳救护理论与实践·····	(69)
第二节	游泳救护员短期训练班课程计划·····	(70)
第三节	游泳救护员的考核·····	(72)

第一章 游泳救护的组织准备工作

第一节 游泳救护的重要意义

我们的伟大祖国幅员辽阔，有着漫长的海岸线和众多的江河湖泊，为开展群众性游泳活动提供了有利的条件。

游泳能促进身体健康，在生产建设 and 国防建设中也有一定的作用。因此，广泛开展群众性游泳活动对于加速四化建设有着重要意义。

在广泛开展群众性游泳活动及教学、训练中，游泳救护工作是保障游泳安全的一项重要措施。加强游泳救护工作，贯彻以防为主的精神，健全组织，不断地进行安全教育以防止游泳事故发生，对于保障游泳者的生命安全和促进群众性游泳活动的开展有着重要意义。因此，我们在广泛开展群众性游泳活动的同时，必须做好救护工作，进行安全教育，学会和掌握一定的游泳救护知识和技术。

第二节 如何进行游泳救护工作

在开展群众性游泳活动和进行游泳训练时，游泳组织者首先要对游泳者进行安全教育，向游泳者介绍场地情况，讲解游泳安全卫生常识，宣布游泳组织措施和有关纪律，并将游泳者编成互助组，要贯彻以老带新的原则，互教互学，互相帮助，发扬团结友爱精神，做到人人重视安全工作，把安全救护措施变为群众的自觉行动。此外，对游泳参加者还要进行身体检查，合格者才可参加游泳活动，以免发生意外。

各游泳池、场和江湖河海游泳组织者，要根据游泳场所条件和自然环境及游泳人员的情况，制定游泳安全救护要求，并把游泳注意事项抄写张贴出来，广泛进行宣传，还要通过广播对游泳者不断进行安全教育，使游泳者自觉遵守，以免发生事故。

在开展群众性游泳活动和游泳训练中，要建立救护组织，由专人负责领导救护工作，救护人员要明确分工，注意观察水面，互相配合，团结一致，及时发现和抢救溺水者。

要加强游泳救护人员的政治思想工作，游泳救护人员应根据实际情况进行学习，加强工作责任心，全心全意地为人民服务。游泳救护人员在工作中要坚守岗位，集中精力，及时发现溺水者，并采取必要的救护措施。游泳救护人员必须不断提高自己的业务水平，对救护技术精益求精，并依靠和发动群众共同搞好救护工作。

游泳救护人员要事前准备好救护器材及设备，如船只、木筏、竹竿、套杆、救生圈、绳索和观察台等，并要经常进行检查和维修，以便能及时使用。

第三节 游泳救护中的专项游泳技术

抬头爬泳、侧泳、蛙泳、潜泳、踩水是游泳救护员进行水上救护时必须掌握的技术。下面根据游泳救护工作的需要，谈谈这几种游泳技术的特点、应用以及练习方法。

一、抬头爬泳

爬泳也叫自由泳。由于爬泳在游进时，身体几乎水平地俯卧在水中，有较好的流线型，两臂轮流划水，动作结构简单、自然，两腿上下交替打水，配合协调、合理，因此它是游泳中速度最快的一种姿势。

抬头爬泳，顾名思义就是在爬泳时把头抬出水面的一种游泳姿势。因为它在快速游进时也能看清目标，所以已成为游泳救护员的一种专项游泳技术。救护溺水者时需要争分夺秒，当救护员发现溺水者，决定要进行水上直接救护时，跳入水中采用抬头爬泳姿势，能迅速而准确地游近溺水者(图1)。

在游泳救护中，抬头爬泳的技术要求：头抬出水面不要左右晃动，眼看溺

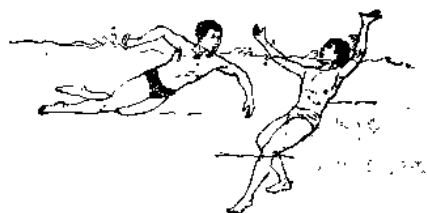


图1 用抬头爬泳游近溺水者

者；手臂入水后要尽快进入划水和推水阶段，划水路线要比爬泳短；空中移臂时要屈臂，手的入水点比爬泳近，入水后时不要下沉；两腿要用力打水，以便保持较高的身体位置。

学习抬头爬泳，是在掌握爬泳技术的基础上进行的。因此救护员应先学习爬泳再练习抬头爬泳，练习时要结合起来进行，以适应救护的需要。抬头爬泳通常在救护中接近溺者时采用，因此在平时练习时，可进行15—25米的快速重复游。

二、侧泳

侧泳是身体侧卧在水中，两臂交替划水，两腿做蹬剪水的一种游泳姿势。在游泳救护中侧泳是救护员拖运溺者时所采用的主要游泳姿势(图2)。

侧泳的特点是身体侧卧在水中，两肩与水平面成 10° — 15° 角(图3)，接近垂直。正因为侧泳具有这样的身体位置特点，所以在拖运溺者时，救护员可利用自己的体侧支撑溺者进行拖运。应用时救护员要用上侧身体和髋部顶住溺者的腰背部，使溺者浮起以便于拖运。



图2 利用侧泳姿势
拖带溺者



图3 侧泳身体与水
平面垂直线的夹角

救护员采用侧泳拖运溺者时，两腿的蹬剪动作是拖运溺者的主要动力，但蹬剪动作应在溺者的身体下面进行。

侧泳臂划水时，下臂动作(划水与前伸)始终是在水下进行的，而上臂动作与爬泳有些相似——有空中移臂动作

(图4)，因而可以使一上臂腾出来抱住溺者的上体进行拖运。这样，在拖运过程中，可以控制住溺者而不使他乱动。但要注意，救护员的上臂抱住溺者的上体时，不要卡住溺者的喉咙，以免窒息。

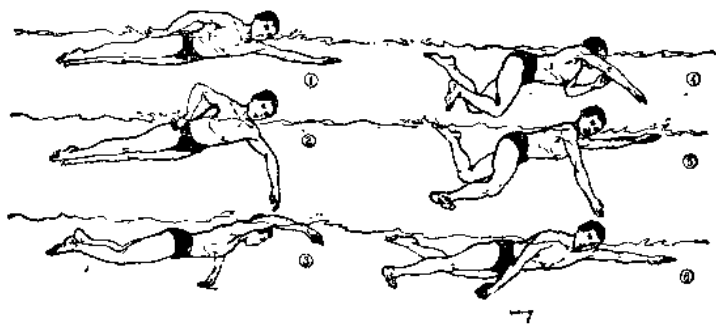


图4 侧泳臂腿配合动作

侧泳的技术特点：主要是蹬剪腿，即在收腿后，上腿用脚掌对准后蹬方向（上腿的大腿与躯干成 90° — 100° 角，大腿与小腿约成 50° 角）。与此同时，下腿用脚面对准前剪方向（下腿的小腿与大腿成 30° — 40° 夹角）。两腿完成蹬剪水动作是：上腿以大腿带动小腿由前向后用力蹬出；下腿用脚面和小腿由后向前踢水（图5）。

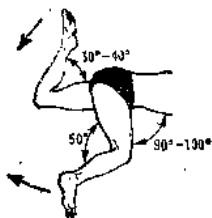


图5 侧泳腿动作



图6 岸（池）边侧泳腿模仿动作

侧泳腿练习方法：

(一) 池、岸边陆上模仿练习：一手支撑，上体后仰，坐于池、岸边，两腿做蹬剪的模仿动作（图6）。

(二) 水中练习：侧卧河岸浅水滩，一手扶河底，一手前伸，做侧泳蹬剪水动作（图7）。



图 7 河岸浅滩水中练习

游泳救护员在练习侧泳时还应该从徒手侧泳到一手托重物（出水面）侧泳，最后再利用侧泳姿势拖运“溺者”，反复练习，逐步增加难度。

三、反蛙泳

在游泳救护中有时也可以利用蛙泳来拖运溺者，但这仅限于用在因体力不够或其它原因需要救护的会游泳的溺者。而反蛙泳在游泳救护拖运中却占有相当重要的地位。

反蛙泳是仰泳中最古老的技术。目前，反蛙泳虽然在竞技游泳比赛中已被淘汰，但在游泳救护中却有重要的实用意义。因为反蛙泳的主要动力是两腿，我们常常可以看到一些

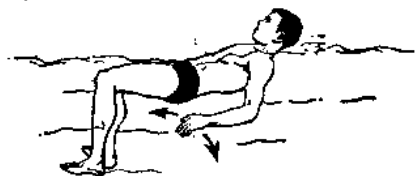


图 8 手在体侧拨水的反蛙泳

游反蛙泳的人，只靠两腿做蛙泳蹬水动作，两手只在体侧拨水（图8）就能很快地游进，这说明反蛙

泳主要靠腿就可以前进，两手是完全可以腾出来救护溺者的。另外身体姿势也适于拖运溺者。有些游泳救护员尚不会侧泳，但多数都掌握反蛙泳技术，这样可以在游泳救护拖运中弥补不会侧泳技术的缺陷。因此学会反蛙泳，在游泳救护中也是不可缺少的。

反蛙泳的技术特点：身体仰卧于水中，胸部自然展开，颈部适当紧张，头稍后仰。两臂同时由体侧向耳划水，划水的推水动作结束后提肩，两臂出水同时向前移动。在两臂向前移动时，两腿做类似蛙泳的收腿动作，收腿结束时，两腿向外翻转，接着大腿发力，两腿同时向后用力做蹬夹水动作。此外，两手在肩上外侧准备入水，蹬腿结束后，身体成水平姿势，两臂即又开始向后划水（图9）。



图 9 反蛙泳技术动作

反蛙泳练习方法：

- （一）仰卧，反手抓游泳池池槽，做蹬水动作。
- （二）多次重复25—50米反蛙泳。
- （三）用反蛙泳拖运“溺者”。

四、潜泳

游泳救护中，采用潜泳是用来寻找沉在水底的溺者。采用时应注意以下几个方面。

- （一）潜水时的呼吸，潜水前做几次深呼吸，使肺泡充

满氧气，以便延长潜水时间。但由于肺里充满了空气时难以下潜，因此要刻苦训练以提高下潜能力。

有的人认为，潜水前略吸入一口气即可，切忌吸足，因为如吸入过多氧气，则会因增加体内压力而产生痛苦；还因为过多地排出碳酸气，不能刺激呼吸中枢，会造成昏迷。

笔者认为，潜水之前，作一两次自然深呼吸就可以了，次数不宜过多，深度要适中。

下潜后，受水的压力作用，在胸部感觉不舒服时才呼出一些气，使肺部的压力减少，慢慢地将气分为多次呼出，每次间隔5—10秒，在最后接近呼尽时才浮出水面。这样会使心胸感觉舒服些。这种延长呼气的方法，主要是延长潜水的時間，增加潜水的耐力，因此应当经常练习。

(二) 潜下：如果救护员直接从岸上或船上入水进行潜水时，一般可采用游泳比赛时的出发动作，以加强下潜的冲力，增加下潜的速度和深度。但必须注意，入水前一定要了解水域的情况，如水的深度，有无杂物，木桩及石块等，切勿性急，盲目跳水。

由于游泳救护中，常常需要救护员直接从水面潜下寻找溺者，因此救护员必须掌握水面潜下法。

从水面直接下潜的方法有两种：

第一种是头朝下潜深法。潜深前，成原地踩水姿势，先深吸一口气，然后低头提臀，两臂自下而上迅速用力划水，随即向下伸直，两腿向上蹬直，使重心向下，成直体入水动作（图10）。

第二种是两腿先入水的潜深法。在潜深前，做踩水动作，然后两臂向下压水使上体抬高，接着两腿并拢、伸直，两手贴靠大腿使身体成垂直姿势下潜。下潜过程中，两手自下

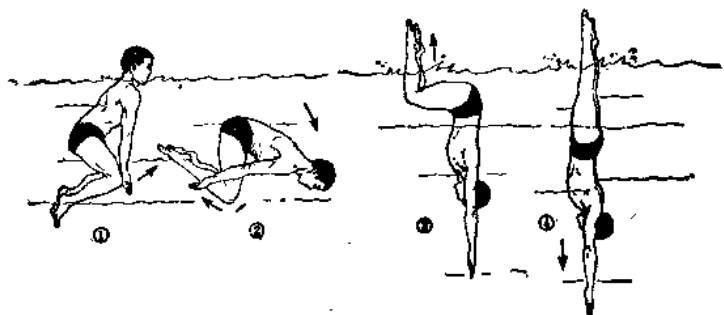


图 10 头朝下的潜深法

向上做反向划水动作，增加下沉速度，在潜入预定深度时，应立即低头收腹屈腿团身，使身体由垂直姿势转为水平姿势，然后向前游进，寻找溺者(图11)。此种方法，可以在岸边、桥上或船上直体入水(脚朝下)时结合使用。

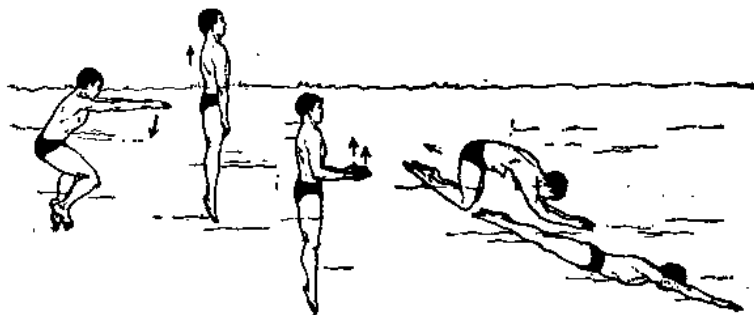


图 11 两腿先入水的潜深法

(三) 潜寻：在游泳救护中，潜寻的目的是为了寻找水下溺者。由于溺者沉在水底，潜寻时要贴底而行，用手摸索，两腿可做爬泳打腿或蛙泳蹬腿动作。

五、踩水

踩水，也叫立泳，有的人利用踩水来教游泳初学者学习游

泳，总之它是群众性游泳活动中经常使用的一种姿势。踩水是依靠四肢的协调动作，使身体能较长时间在水中停留的一种游泳技术。

当救护员游近溺者距 3—4 米时，要特别注意对溺者周围的情况进行观察，判断怎样接近溺者或进行解脱，这时需用踩水。准备拖运和下潜前也需要运用踩水动作。所以踩水技术是游泳救护员需要掌握的专项游泳技术之一。

踩水技术可分两腿同时踩水和单腿轮流踩水。

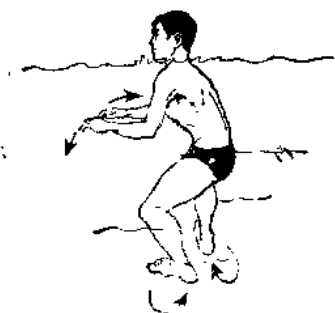


图 12 踩水

1. 两腿同时踩水法：踩水时身体直立在水中，上体稍前倾。两眼平视水面。踩水时，两腿同时上收，再向侧下方蹬夹水。两手同时用力向侧下方做弧形按压水的动作（图 12）。

2. 单腿轮流踩水法：两手动作同上，踩水时一腿蹬出，另一腿收紧，两腿交替做蛙泳蹬腿动作，这样避免了两腿同时收、蹬之间的停顿，使身体能持续稳定地露出水面，适于游泳救护需要。

游泳救护员练习踩水的方法：两手在水下用上述两种方法进行踩水；单手或两手举出水面踩水；举重物踩水；踩水与起游及下潜动作结合起来练习。

初学踩水，最重要的是不要紧张，动作也不要太快，要协调用力，否则很容易下沉。

第四节 游泳安全卫生常识

学习和掌握游泳安全卫生常识是防止溺水，增进健康，保障游泳活动正常进行的一个重要方面。

一、游泳安全常识

(一) 游泳场地的选择

除人工游泳池、场外，游泳要选择适宜的水域，这主要考虑安全与卫生两方面。不要在有吸血虫、漩涡、淤泥、水草、杂石、污染、船只来往频繁的航道和有凶猛鱼类的海滨游泳。

选择天然水域做游泳场时，必须首先考虑以上条件。此外，要了解水源的情况，例如选择河流做游泳场地时，要注意上游是否被污染，或者是否倾倒粪便和刷洗马桶。沼泽或池塘的水，一般都不清洁，不宜作为游泳场地。要测量水的深度和水质情况，划定游泳区范围，根据不同深度划分深浅游泳区，区间必须用鲜明的标志隔开。开辟天然水域游泳区时还需了解水下情况，例如坡度、水底结构等，要设立下水与上岸处，建立宣传与救护设施(如安全岗和救生台位等)。

在天然水域组织长游训练和渡江、泅渡活动时，也必须考虑上述条件。除此之外，还要调查游泳路线，并作好标志，准备救护船只和救护人员以及器材。

(二) 游泳外伤的预防与急救措施

游泳时，如不注意组织和安全卫生工作，容易发生外伤。例如：在游泳池、场由于池边有积水或青苔，游泳者在