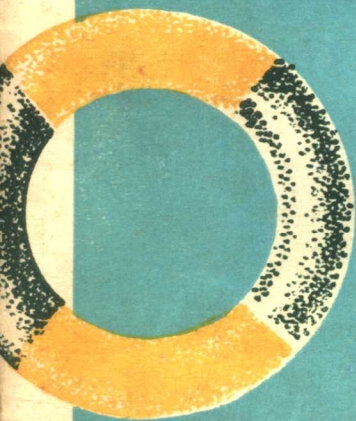


游

泳

救

护



人民体育出版社

游 泳 救 护

王抗生 编著

人民体育出版社出版

体育报社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1978年9月第1版 1978年9月第1次印刷

印数：1—110,000册

统一书号：7015·1659 定价：0.13元

编 者 的 话

在开展群众性游泳活动及游泳训练、教学中，加强游泳救护工作是保障游泳者的生命安全和保证游泳活动、训练和教学工作正常进行的一项重要工作。

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游泳基本姿势，游泳救护技术以及游泳救护员的训练方法和有关游泳的生理卫生常识，供游泳救护员和广大游泳爱好者、游泳教练员、运动员在游泳活动和工作中参考。

本书在编写过程中曾得到北京体育学院游泳教研室张春木、贾忠及其他同志的热情帮助，在此表示衷心感谢。

由于自己水平有限，希望读者提出宝贵意见。

目 录

第一章 游泳救护组织准备工作	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
第二章 游泳救护技术	9
第一节 采用救护器材的他人救护法.....	9
第二节 直接救护法.....	13
一、入水.....	14
二、游进与接近溺水者.....	15
三、解脱.....	18
四、拖运（又称拖带）.....	23
五、出水.....	25
六、岸上急救.....	27
第三节 自我救护.....	33
第四节 游泳池与天然水域游泳救护的区别.....	36
一、游泳池的救护.....	36
二、天然水域的救护.....	39
第三章 怎样进行游泳救护员的训练	40
第一节 游泳救护理论与实践.....	41
第二节 游泳救护员短期训练班课程计划.....	41
第四章 游泳安全卫生常识	43

第一章 游泳救护组织准备工作

第一节 游泳救护的重要意义

“游泳是一项很好的运动，应该提倡。”“游泳是同大自然作斗争的一种运动，你们应该到大江大海去锻炼。”在伟大领袖毛主席的号召下，全国各地一个波澜壮阔的群众性游泳活动正在蓬勃兴起，人民群众纷纷走出游泳池，到江河湖海去锻炼身体，培养坚强的革命意志。

伟大领袖毛主席曾多次畅游长江，湘江，邕江和十三陵水库等，在波浪滔滔的江河中乘风破浪，胜似闲庭信步。一九六六年七月十六日，在伟大的无产阶级文化大革命开始时，伟大领袖毛主席在长江的滚滚波涛中破浪前进，畅游一小时零五分，游程近三十华里。毛主席以伟大的实践为我们树立了光辉榜样，鼓舞全国人民在阶级斗争的大风大浪中奋勇前进。

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，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，加强救护工作，进行安全教育，学会和掌握一定的游泳救护知识和技术是非常必要的。

第二节 如何进行游泳救护工作

在开展群众性游泳活动和游泳训练中，要不断加强安全教育，反对麻痹思想和散漫作风。要将游泳参加者编好队，结成互助组，要贯彻以老带新的原则，互教互学，互帮互救，发扬同志间团结友爱精神，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。

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，不断地进行政治思想教育，使游泳者自觉遵守，以避免游泳事故发生。

在开展群众性游泳活动和游泳训练中，要建立救护组织，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，及时发现和救护溺者。

要加强游泳救护人员的政治思想工作，游泳救护人员应努力学习马列、毛主席著作，不断提高政治思想觉悟，增强无产阶级感情，学习英雄罗盛教、李文忠等革命先烈为抢救同志而忘我牺牲的高尚品质，树立舍己为人的共产主义精神。游泳救护人员在工作中要认真负责，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。除此之外，游泳救护人员还要不断提高自己的游泳救护技术水平，精益求精，经常宣传和进行游泳安全教育工作，依靠和发动群众共同搞好游泳训练和救护工作。

游泳救护员要事前准备好游泳救护器材及设备，如船只、木筏、观察台及竹竿、套杆、救生圈、绳索等，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游泳技术。现就根据游泳救护的特点和需要，谈谈在游泳救护中这几种游泳技术的要求及其应用。

一、抬头爬泳

救护溺者需要争分夺秒，当救护员根据溺者情况，判断决定要进行水上直接救护时，应立即跳入水中，采用抬头爬泳姿势，迅速游近溺者(图1)。因为在各种游泳姿势中爬泳速度最快。另外，头抬出水面便于观察溺者的方位，做到迅速、准确接近溺者。

在游泳救护中，采用抬头爬泳的技术要求是，头抬出水面不要左右晃动，眼看溺者；身体位置要高；手臂入水后要

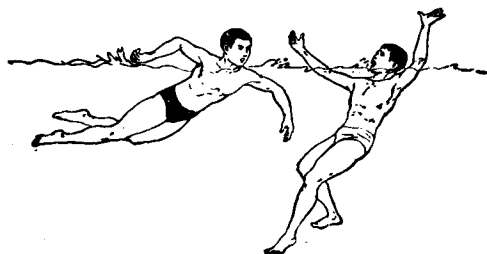


图1 用抬头爬泳游近溺水者

尽快进入划水和推水阶段，划水路线要比一般的爬泳短，两腿要用力打水以便保持较高的身体位置。

抬头爬泳的学习是建立在掌握一般爬泳技术基础之上，因此救护员应先学会爬泳再练习抬头爬泳，练习时使两者结合起来，以适应游泳救护的需要。

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带溺者时采用的主要游泳姿势(图2)。

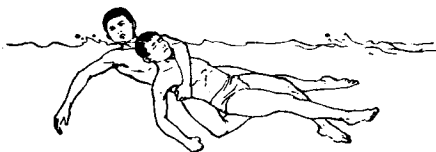


图2 利用侧泳姿势拖带溺水者

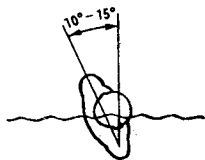


图3 侧泳身体与水平面垂直线的夹角

侧泳的特点是身体侧卧在水中，肩与水平面接近垂直，约成10—15度角(图3)。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以支撑溺者便于进行拖运。

救护员采用侧泳拖带溺者时，两腿的蹬剪动作是在溺者身体下进行，这是拖运溺者的主要动力。

侧泳臂划水时，下臂动作(划水与前伸)始终是在水下进行的，而上臂动作则与自由泳有些相似——有空中移臂动作(图4)，因而可以使上臂腾出来抱住溺者的上体进行拖带，这样，在拖运过程中，可以控制住溺者而不使他乱动。

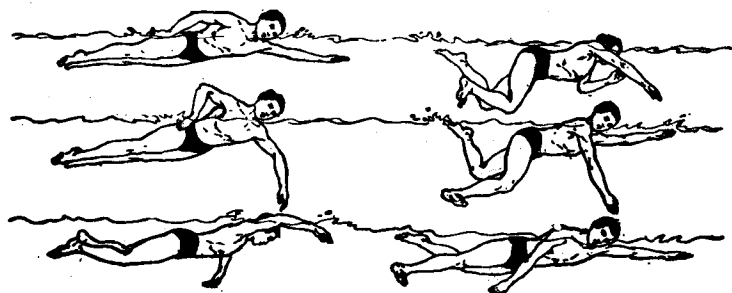


图4 侧泳臂腿配合动作

侧泳技术的特点表现在腿上：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° 度角），下腿用脚面对准前剪方向（下腿的小腿与大腿成 30° — 40° 度夹角）上下腿形成蹬剪动作（图5）。

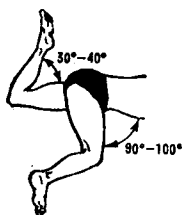


图5 侧泳腿动作

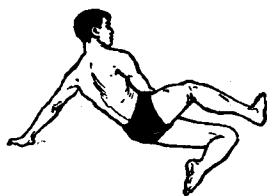


图6 岸(池)边侧泳腿模仿动作

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，两腿做蹬剪模仿动作(图6)。(二)水中练习：侧卧河岸浅水滩，一手扶河岸底，一手前伸，做侧泳蹬剪水动作(图7)。

三、蛙泳

在游泳救护中也可利用蛙泳来拖带溺者，但这仅限于用



图7 河岸浅滩水中练习

在因体力不够或其他原因需要救护会游泳的溺者。而反蛙泳在游泳救护拖带中却有相当重要的地位。

目前，反蛙泳技术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双腿，我们可以从一些游泳初学者中看到他们在游反蛙泳时主要靠两腿做蛙泳蹬水动作，而两手只在体侧划拨水（图8）。这说明主要靠蹬腿就可前进，两手是完全可以腾出来救护溺者的。另外身体仰卧也适于拖带溺者。又因为有些游泳救护员尚不会侧泳，多数都掌握反蛙泳技术，这样可以在游泳救护拖带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。

反蛙泳技术动作：

身体仰卧于水中，两臂同时由体侧向后划水，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

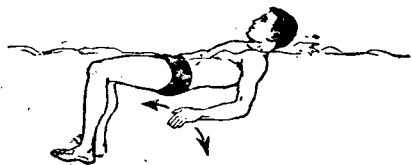


图8 手在体侧拨水的反蛙泳

动时，两腿做类似蛙泳的收腿动作，收腿结束时两脚向外翻转，接着大腿发力，两腿同时向后用力做蹬夹水动作。此时，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）。

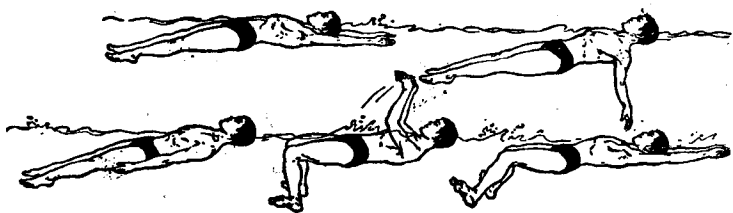


图9 反蛙泳技术动作

四、潜泳

在游泳救护中，采用潜泳寻找沉在水底的溺者。

在游泳救护中如何应用潜泳？

(一) 潜下：如果救护员直接从岸上或船上入水潜泳时，可采用一般的陆上出发动作，直接潜入水中。但是，在游泳救护中，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。在潜深前，成原地踩水姿势，先深吸气，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）。



图10 头朝下的潜深法

第二种是两腿先入水的潜深法。在潜深前，做踩水动作，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，准备潜远，寻找溺者（图11）。

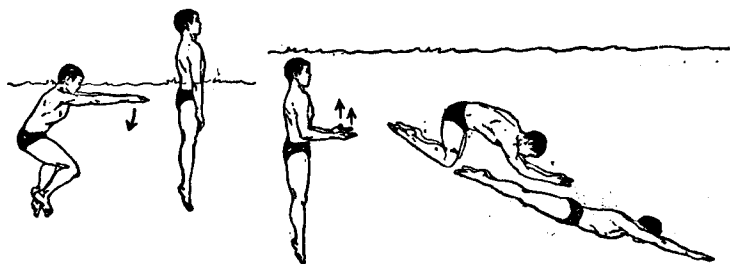


图 11 两腿先入水的潜深法

（二）潜寻：在游泳救护中，潜下的目的是为了寻找水下溺水者。由于溺者沉在水底，潜寻时要贴底而行，用手摸索，两腿做自由泳打腿或蛙泳蹬腿动作。

五、踩水

踩水，也叫立泳，是群众性游泳活动中经常使用的一种姿势。它是靠人体四肢协调动作，使身体能较长时间在水中逗留的一种游泳技术。

当救护员游近溺者时对溺者周围的情况进行观察、判断或接近溺者进行解脱，以及准备拖运、下潜前都需要运用这种踩水动作，所以踩水技术也是游泳救护员需要掌握的游泳技术之一。

踩水时身体直立在水中，上体稍前倾。两眼平视在水面

进行观察。双腿动作分为两腿同时上收，再向侧下蹬夹水与单腿轮换上下蹬夹两种。双手同时用力向侧下方作弧形按压水动作，为了救护需要，在练习踩水时可举起一手或双手出水面进行踩水动作（图12）。

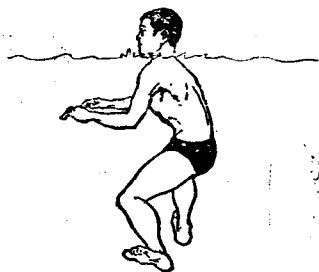


图12 踩水

第二章 游泳救护技术

游泳救护工作是保证游泳者安全的一项重要措施。游泳救护一般分为他人救护与自我救护两种。他人救护又可分为采用救护器材的救护法和没有救护器材的直接救护法。

第一节 采用救护器材的他人救护法

在开展群众性游泳训练和活动时，救护员应在可能的条件下尽量采用救护器材进行救护，因为用器材救护既省力又安全迅速，效果也好。下面介绍几种常用的游泳救护器材以及使用方法。

一、救生圈：在游泳救护中一般采用橡皮救生圈，当发现溺者后，应迅速将救生圈直接准确地投掷到溺者的面前。如果是在天然水域（湖泊、江河有水流情况）中进行游泳救护时，救护员的船只应跟随并靠近游泳者前进，救护员将救生圈缚上绳子，使用方法：（1）将绳子的另一头拴在船舷

上，当发现游泳溺者时，将带绳的救生圈投掷到溺者前面上游处，这样溺者抓住救生圈后，救护员在船上可用绳子把他拉回，以免被水冲走；（2）左手持绳圈（绳头可缚在手腕上），右手将救生圈抛出，溺者抓住救生圈后，右手拉绳，左手收绳拖回；（3）二人配合，如果救护船离溺者较远，估计绳长不够时，一救护员将无绳的救生圈用力抛出，一般要抛在溺者正前面，由于水流关系，则要抛在溺者的上游处，否则救生圈会被水流冲走，此时另一救护员立即跳入水中，游向溺者，帮助溺者抓住救生圈拖拉、游回救护船，救护船要靠近溺者，船上的人员一定要协助水中的救护员尽快地将溺者救上船，然后收回救生圈。使用带绳子的救生圈，事先一定要仔细检查，避免使用时发生意外。

二、套杆：套杆是用藤条绑在竹竿上做成的救护器材（图13），（注意绑藤条的铁丝结头处不要突出，否则会在救护时挂破溺者的皮肤）使用时可将套杆藤圈直接伸给水中的溺者，它比单纯的竹竿救护优越性表现在溺水者便于抓住藤圈。救护员还可将藤圈套住溺者大臂拉回岸（船）边。在



游泳池中进行救护，因游泳者与救护员距离近，救护员可以在岸边走动，随意接近溺者，用套杆救护最为方便合适。在天然水域（湖泊、江河）中救护，用船只靠近溺者时也可用套杆进行救护。

套杆使用前，要检查藤条与竹杆是否牢固，避免发生溺者抓住藤圈时藤条脱落的意外情况。如果在没有藤圈只有竹竿或木棍的情况下，

图13 套杆

要注意使用竹竿或木棍时不要刺伤溺者身体。

三、绳索：在使用绳索救护溺者时，首先把绳子盘叠起来，左手挽着绳子的一端，捏紧绳头，把盘起来的绳子握在右手中，在体侧做前后摆动，然后对准溺者方向投去，要投在溺者的前面尽量靠近溺者，以便于溺者抓住绳子将其拉回。

四、船只或木筏：在天然水域中进行游泳训练和活动时，应备有船只或木筏，救护员和救护器材，一般来说除划船者或驾驶员外，每条船上需配两名以上救护员，分工前后左右观察水面和配合行动。船只或木筏可采用固定与流动巡回相结合的排列法，如何排列举例说明如下：

（一）有水流的天然游泳场（指有条件对游泳者开放和训练的游泳场）：其特点有水流，有固定游泳区域，有较完善的救护设施，如救护人员、器材、船只及岸上指挥观察台……。

例：上海浦东公园内的浦江游泳场，是市区内的黄浦江天然游泳场，此场受涨潮、落潮影响。在此游泳场中，设有手工小船及流动汽艇，手工小船可以划动，也可以抛锚固定，所以根据流水涨、落影响，在开放时船只安排采用抛锚固定观察与巡回流动结合法。固定船只任务：观察附近水面，救护观察范围内的游泳溺者。流动船只任务：巡回或水上指挥，并负责救护和收容、运送固定木船上救起的溺者及体力不支者上岸。

退潮时：固定船只靠近游泳区外当（此时游泳者因岸边水浅，多靠近外面区界游泳），担任深水、深浅交界处的救

护任务。水上巡回的汽艇在游泳区界内外围绕巡视，担任救护区界附近溺者任务，在下水口设一固定船配备较强的救护力量，必要时与汽艇配合，以救护被水冲下的游泳者。

涨潮时：河岸边水也较深，固定船要靠近岸边，特别要仔细观察接近岸边的不太会游的游泳者，同时在外当设有固定船，观察深水中水性较好的游泳者，防止他们发生体力不支和其他意外情况以便及时救护。巡回汽艇尽量在区域内巡视，并宣传不要游出区界外，在上水口设立的固定船，着重救护被水冲上的游泳者。

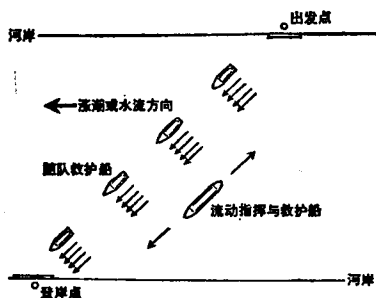


图 14 江河横渡船只安排示意图

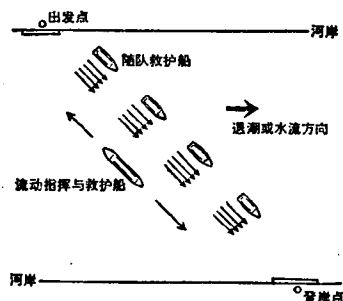


图 15 江河横渡船只安排示意图

(二) 有水流的江河横渡：要根据水流及涨退潮考虑选择出发与登岸点，涨潮时出发点要选择在下流处，自下而上横渡，长游者编队配船跟随，随队的救护船在队伍上侧，以便自上而下救护，巡回指挥船在下侧往返巡视（图 14）。退潮时，自上而下横渡，随队船只队伍下侧以便自下而上救护溺者（图 15）。

(三) 无水流的湖泊横渡：出发点和登岸

