



专用于体育行业国家职业资格认证

游泳救生员国家职业资格培训教材

游泳救生员 (游泳池救生)

附《游泳救生员国家职业技能鉴定考核实施细则(游泳池救生)》

国家体育总局职业技能鉴定指导中心

中国救生协会

组编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



专用于体育行业国家职业资格认证

游泳救生员国家职业资格培训教材

Youyong Jiushengyuan

游泳救生员 (游泳池救生)

附《游泳救生员国家职业技能鉴定考核实施细则(游泳池救生)》

国家体育总局职业技能鉴定指导中心

中国救生协会

组编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

游泳是深受大众喜爱且普及程度较高的体育项目。但游泳又是一项高危体育运动,每年各地都会发生游泳溺水事故。随着我国游泳场馆的日益增多,游泳救生工作的重要性日趋凸显。为此,国家体育总局职业技能鉴定指导中心组织专家研制了《游泳救生员国家职业标准》,希望通过制定科学、统一的国家行业标准和规范,保障人民群众的游泳健身安全。游泳救生员也被作为体育行业特有工种纳入《国家职业大典》。本书随书配售《游泳救生员国家职业技能鉴定考核实施细则(游泳池救生)》。

游泳救生分为游泳池救生和自然水域救生,本书适用于游泳池救生。

本书由国家体育总局职业技能鉴定指导中心和中国救生协会组织编写,主要内容包括游泳救生的发展、游泳救生员的职业道德、游泳救生的技能要求和相关的法律、法规知识。本书是游泳救生员国家职业资格培训教材、也可作为高等学校体育专业游泳救生课程的教学参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

游泳救生员:游泳池救生/国家体育总局职业技能鉴定指导中心,中国救生协会组编,一北京:高等教育出版社,2010.4(2012.11重印)
ISBN 978-7-04-028999-2

I. ①游… II. ①国…②中… III. ①游泳池-救生-技术培训-教材
IV. ①G861.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第056503号

策划编辑	曹京华	责任编辑	曹京华 易星辛	封面设计	韩璐儿
版式设计	宋新士	责任校对	杨雪莲	责任印制	赵义民

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 北京东君印刷有限公司
开 本 787×960 1/16
印 张 9
字 数 197 000
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2010年4月第1版
印 次 2012年11月第9次印刷
定 价 20.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物料号 28999-01

审委会名单

主任 倪会忠
副主任 李 桦 翁家忍 李业武 原家玮
委员 (以姓氏笔画为序)
丁 涛 田志宏 江斌波 魏 来

编委会名单

主 编 沈浩然
成 员 (以姓氏笔画为序)
于晓光 马法超 申 勇 吉 宏 许建成
沈 伟 杨玉强 周玉成 原家谦 高 捷

前言

Preface

推行国家职业资格证书制度是我国改革开放以来推动人力资源开发事业的一项重要举措。职业资格证书是反映就业者专业知识和技能水平的证明，是从业者通过职业技能鉴定进入就业岗位的凭证，是国家证书制度的主体。

我国建立职业资格证书制度以来，采用政府推动与社会化管理以及第三方认证相结合的模式，严格执行考培分离规定，按照统一鉴定站资质、统一考评人员资格、统一命题管理、统一考务管理、统一证书核发的“五统一原则”，开展职业技能的考核鉴定，改变了过去传统的自我培训、自我考核、自我认证方式，这是我国在人才评价认证方式上的一个根本性的变革。它使就业者能按照统一标准和尺度公平竞争，有利于劳动力市场的人才流动，降低了劳动力市场的运行成本，保证和协调了社会劳动力供需双方的利益。这种第三方认证的模式符合国际通行规则，既有利于我国人力资源开发最终与国际接轨，也为我国参与国际经济竞争创造了条件。

国家体育总局按照国家大力推行国家职业资格证书制度、实行学历文凭和职业资格两种证书并重的要求，于2004年正式成立国家体育总局职业技能鉴定指导中心，专门负责体育行业国家职业资格证书的日常技术管理和业务指导工作，并经人力

资源和社会保障部批准在全国二十多个省市建立了职业技能鉴定站，具体承担相关职业资格考核鉴定工作。体育行业推行国家职业资格证书制度，通过建立科学、规范、统一的体育行业国家职业标准，针对职业岗位的相关从业人员开展职业资格培训和考核，规范大众健身服务市场，提高从业人员综合素质和体育服务标准化水平，保障人民群众健身安全，维护人民群众健身权益，从而促进全民健康素质的提升和体育市场健康有序的发展。

目前，由人力资源和社会保障部审定批准并纳入国家职业大典的体育特有职业包括：社会体育指导员、游泳救生员、体育场地工、体育经纪人四个职业。其中社会体育指导员包括47个项目，主要有健身教练、游泳、滑雪、健美操、体育舞蹈、轮滑、健美、网球、乒乓球、羽毛球、跆拳道、武术、户外运动、攀岩、潜水、棋类等。在国家体育总局各单项协会的大力支持和协助下，国家体育总局职业技能鉴定指导中心按照国家统一要求，组织编写了相关专业的培训大纲、培训教材，作为国家职业资格培训的主要参考材料。

职业资格考核鉴定是一种标准参照式考试，也就是达标考试，培训教材编写的定位是以职业标准为依据、以职业活动为导向、以职业技能为核心，严格按照国家职业标准制定的，不过分追求知识的系统性和完整性，保证培训内容符合职业实质，满足职业需要，为规范社会劳动力市场作出合理的参照。

由于各职业的工作内容不断调整，专业技术发展很快，社会对体育服务的需求也在不断变化，我们会据此对培训教材及时调整和改进。鉴于我们编写人员的学识和经验有限，编写的培训教材也有待于市场进一步检验，不妥之处，敬请提出宝贵意见！

国家体育总局职业技能鉴定指导中心

二〇一〇年三月

编写说明

游泳救生员是人民群众参加游泳健身活动的生命保护者，游泳救生工作是一项拯溺救难、挽救生命的高尚事业，是坚持以人为本，努力构建和谐社会的一个重要组成部分。

改革开放以来，随着国民经济不断发展，人民生活水平不断提高，特别是我国成功举办奥运会后，全民健身热潮空前高涨。游泳运动作为广大人民群众所喜爱的、最普及的健身项目之一，在我国每年都有几亿人次参加锻炼。近几年来，全国各地游泳池数量猛增，出现了一大批学校池、居民小区池、健身会所池、宾馆池等。但游泳运动又是一项高危体育项目，由于安全问题始终难以得到有效解决，每年各地都会发生游泳溺水事故，游泳救生工作的重要性日趋凸显。

游泳救生事业在中国起源很早，具有悠久的历史。但游泳救生员作为一项正式的职业纳入到国家职业分类体系还是在2007年。为规范游泳救生从业人员素质，国家体育总局人力资源开发中心（职业技能鉴定指导中心）组织专家进行职业论证，随后开展了游泳救生员国家职业标准的研制。希望通过制定科学、规范、统一的国家行业标准，有序地开展游泳救生员职业技能鉴定工作，建立游泳救生行业规范，保障人民群众的游泳健身安全，从而进一步促进游泳运动的普及。游泳救生员分为初级、中级和高级三个等级，随着体育行业职业技能鉴定工作的深入开展，已经实现了培训与考核分离，统一了考核标准，

完善了考核机制。国家体育总局人力资源开发中心（职业技能鉴定指导中心）和游泳运动管理中心以及中国救生协会组织了全国长期从事救生工作的人员，在总结当前国际、国内先进的游泳救生技术和器材使用经验的基础上，精心编写了这本教材。游泳救生分为游泳池救生和自然水域救生，本教材适用于游泳池救生。本教材文字简练、通俗易懂、图文并茂，详细阐述了游泳救生的发展、游泳救生员的职业道德、游泳救生的技能要求和相关的法律、法规知识。编写和出版本教材的目的在于为从事或即将从事游泳救生工作的人员参加游泳救生员国家职业资格培训和认证提供相对权威的学习材料。同时，本教材还可作为各大、中、小学组织学生开展游泳活动，提高自我保护意识和掌握基本营救技术的参考用书，是广大游泳运动爱好者了解游泳救生知识的良师益友。

本教材在编写过程中得到了国家体育总局人力资源开发中心主任翁家忍、职鉴管理部丁涛主任、魏来的大力支持和帮助；游泳运动管理中心副主任原家玮、社会活动部江斌波主任、张伟等均为本教材的编写倾注了大量的心血，在此表示感谢。

本教材由上海救生协会主席沈浩然担任主编并负责统稿全书，具体编写人员及分工情况为：杨玉强（第一章第二节、第三节；第二章）、原家谦（第三章）、高捷（第三章）、于晓光（第四章）、沈伟（第五章）、周玉成（第六章）、吉宏（第七章）、申勇（第七章）、马法超（第八章）。感谢协助本教材图片拍摄的鲁宏伟以及担任模特的朱浩、董敏坚、葛雷、沈伟、殷尧平、沈伟涛、高军、郑杰、赵伟民、汪学全、严以清等人。

由于编写人员的水平有限，书中不妥之处，敬请广大读者提出宝贵意见，以便再版修正。

编写组

二〇一〇年三月

第一章 绪论 → 1

第一节 游泳救生的起源和发展 2

第二节 游泳救生的定义、分类、意义和基本原则 5

第三节 游泳救生员职业概述 6

第二章 救生游泳的基本技术 → 11

第一节 踩水技术 12

第二节 反蛙泳技术 13

第三节 侧泳技术 14

第四节 潜泳技术 16

第五节 抬头爬泳技术 18

第三章 游泳救生的观察与判断 → 21

第一节 游泳救生的观察 22

第二节 游泳救生的判断 23

第三节 游泳救生观察区域的划分 26

第四节 游泳救生观察台的设置及游泳救生员的配备 28

第四章 游泳救生的赴救技术 → 31

第一节 游泳救生的间接赴救技术 32

第二节 游泳救生的直接赴救技术 33

第五章 游泳救生的现场急救 → 57

第一节 溺水概述 58

- 第二节 溺水者的心肺复苏 61
- 第三节 游泳者脊柱损伤与常规处理 73

第六章 游泳公共卫生和安全常识以及游泳池救生管理 → 85

- 第一节 游泳公共卫生和安全常识 86
- 第二节 游泳池救生管理 91

第七章 游泳救生员的培训与教学 → 97

- 第一节 游泳救生员的培训 98
- 第二节 游泳救生员的教学 101

第八章 法律、法规基础知识 → 109

- 第一节 《中华人民共和国劳动法》基础知识 110
- 第二节 《中华人民共和国合同法》基础知识 115
- 第三节 《中华人民共和国消费者权益保护法》基础知识 119
- 第四节 体育法律、法规基础知识 126

参考文献 → 132

游泳救生员

第一章 绪论

本章提要

本章主要介绍了游泳救生的起源、世界游泳救生与中国游泳救生的发展概况，阐述了游泳救生的定义与分类以及游泳救生员的职业性质、职业道德规范、职业守则和工作守则。

第一节 游泳救生的起源和发展

一、游泳救生的起源

游泳救生是人类进入文明社会以后，随着社会的发展和满足人类在自然界活动的需要而产生并逐步形成的。地球的水面积占 71%，所以人类在生存活动中必须与水打交道。人在水中与在陆地环境中的习惯相比，身体活动的姿势、呼吸的方式、活动的动力均有所不同。人类为了生存，如在水中用树木、竹竿、绳索等工具来自救和救助他人，就出现了最原始的，也是最简单的游泳救生方法。

二、世界游泳救生的发展

随着社会的发展和人们生活水平的提高，为了满足健身和娱乐的需要以及对水环境的开发和利用，游泳救生也随之得到了发展。游泳救生方法也从徒手救生逐步发展到使用各种器材救生，如救生杆、救生圈、救生板、单向呼吸阀、颈托等，大大提高了救生水平。

目前，已有一百多个国家和地区成立了游泳救生组织。英国皇家救生协会建于 1819 年，随后在美国、意大利、澳大利亚、法国、瑞典等国家也分别成立了游泳救生组织。1990 年，英国举办了第一届世界游泳救生锦标赛。

1993 年 2 月 23 日在比利时成立的国际救生协会 (ILS) 是由 1910 年成立的国际水上救生协会 (FIS) 和 1957 年成立的世界救生协会 (WLS) 正式合并而成的，它是游泳救生运动唯一的国际性组织，并得到世界卫生组织 (WTO)、国际奥委会 (IOC)、国际单项体育联合会总会 (GAISF)、国际世界运动会协会 (IWGA) 及其他许多国际联合会组织的承认。

国际救生协会目前已拥有一百三十多个成员，其中包括中国香港、澳门、台湾等地区。中国救生协会于 2007 年正式加入国际救生协会。为了促进各国和地区救生工作的推广与水平的提高，国际救生协会定期举行世界锦标赛、俱乐部锦标赛及各种邀请赛，通过各项赛事活动，互相交流经验和技能，从而大力推动了救生事业的发展。国际救生协会主要开展以下 11 个方面的工作，以提高救生水平，完成保护生命的目标。

- (1) 寻求最佳方式救助水上遇险的生命。
- (2) 传授救生方法并进行水上救生教育。

- (3) 交流水上救生经验。
- (4) 鼓励和支持在世界各地开办水上救生学校。
- (5) 与其他人道主义组织建立联系, 将救生教学及活动推广到世界各地。
- (6) 统一救生器材、汇总符号及管理办法。
- (7) 广泛开展救生活动, 定期组织救生比赛, 激发人们对救生工作的兴趣, 提升救生能力和自觉性。
- (8) 定期召开国际代表大会, 寻求相同人道主义组织, 增进友谊, 增加团结和合作的机会。
- (9) 对水域或沙滩的污染采取措施, 避免对使用者构成危险。
- (10) 参与金融交易活动, 用获取的资金购买房产等不动产, 或用于救生协会认为适宜的地方。
- (11) 采取积极的措施, 开拓新的救生领域。

三、我国游泳救生的发展

(一) 我国早期的游泳救生活动

据记载, 江苏省镇江市是我国古代救生事业起步最早的滨江城市之一。早在南宋时期, 镇江西津渡就是一个重要的长江港口, 当时经济繁荣, 水上交通发达, 溺水事故也经常发生; 公元 1165—1173 年 (宋代乾道年间), 有一位名为蔡洸的官员在西津渡创办了救生会、创编了“扬子江救生船歌”; 购置了 5 条大船, 每条船上挂一旗帜, 以“利、涉、大、川、吉”为标志, 用以济渡救生; 使用的船只均涂成红色, 故又称之为“救生红船”; 每条船均配备了从民间精心挑选出来的专门的救生人员。当时在镇江救生会的影响下, 救生活动得到迅速发展, 江西、安徽、湖北、四川以至整个长江流域的重要渡口, 到处都能见到红船。

到了明清时期, 官方在交通要道设立了专门的救生人员, 特别是针对长江上险滩建立了一套完整的救生管理体系。因使用的救生船支系有红色标志, 故又习惯称为“救生红船制”。管理上主要实行官民共同管理制, 运转经费以民间投资为主。政府也常下拨一些款项作为红船经费的补充。明清时期设置了以“救生红船制”为代表的救生机构后, 减少了不少损失, 挽救了许多生命。据记载, 救生红船建立后, “客舟绝少覆溺”; “每遇覆溺, 全活其甚众”。明代救生红船有“一般五下余人尽行救活”的记录。清末甚至“若救活之人无行李者, 给予路费, 捞护尸身并给棺木石牌”的规定。

(二) 我国第一代游泳救生员的出现

随着八国联军侵华和《辛丑条约》的签订,我国许多大城市成为外国的租借地,外国人开始在中国国内居住,新建了许多供其和国内贵族享乐的娱乐场所(包括游泳场所)。20世纪初,我国沿海城市如上海等地兴建了一些游泳池,随之诞生了我国第一代救生员。但是,当时的游泳场所只供外国人和国内贵族阶层娱乐之用。

(三) 新中国成立后游泳救生工作的开展

1. 加强游泳场所的管理

新中国成立后,党和政府十分重视游泳救生工作。1950年,上海市人民政府颁布了上海市第一部体育法规《上海市管理游泳池规则》。在法律上第一次规定游泳池开放必须配备救生员。随后北京、天津、浙江等省市政府也先后颁布了加强游泳场所管理的规定。

2. 成立游泳救生组织、开展相关培训

1979年,上海率先成立了我国第一个水上救生组织——上海市游泳救生委员会,作为市游泳协会的一个下属委员会;1991年,上海市游泳救生协会正式成立。

在国家体育总局游泳运动管理中心的领导下,1998年8月在上海举办了“全国第一届救生员高级考官培训班”,来自全国35个单位的56名人员参加了培训,并成立了中国游泳协会救生委员会;同年11月,派出中国救生考察小组赴香港进行学习和考察。1999年,编写了中国救生员培训教材,并举办了两期全国高级救生员培训班;同年10月,在福建举办了首届“全国静水救生锦标赛”,并举办了首届“全国救生裁判学习班”,培养了我国首批游泳救生裁判。2005年,中国救生协会成立。

3. 完善开展游泳救生工作的规章制度

中国救生协会成立以后,制定和完善了我国各级救生员的培训、考核制度以及救生员注册和管理的规章制度,通过比赛互相交流培训与管理、训练与比赛等方面的经验,使我国救生事业得到较快发展。中国救生协会积极加强与国际救生组织的交流与合作,先后组织有关人员赴澳大利亚和中国香港救生协会进行考察和学习,使我国救生事业从协会成立之初就与国际接轨,并得到迅速发展。

4. 建立并实施游泳救生员国家职业资格认证制度

20世纪80年代以来,随着各地区游泳池数量逐年递增,救生员的需求量也不

断扩大,救生工作的重要性和救生人员的业务水平也随着形势的发展被提上了议事日程,引起了国家体育总局领导的高度关注。为此,国家体育总局职业技能鉴定指导中心适时地将救生员作为一项职业,纳入人力资源和社会保障部的管理范畴。

2007年11月,游泳救生员成为劳动和社会保障部正式向社会发布的新职业之一。2008年4月,国家体育总局职业技能鉴定指导中心组织申报的《游泳救生员国家职业标准》通过终审。2008年5月,国家体育总局职业技能鉴定指导中心在杭州举办了我国第一批游泳救生考评员培训班。2009年5月,在上海举办了首期游泳救生员教师培训班。建立游泳救生员国家职业资格认证制度,有利于游泳救生员社会地位的提高,统一了游泳救生员的考核标准,完善了游泳救生员的培训和考核机制,加速了我国游泳救生员培养制度化、规范化、专业化的发展进程。

游泳救生员国家职业资格认证制度的建立和实施是对我国游泳救生事业的完善,是实现游泳救生行业市场有序竞争的保证,是游泳救生行业服务社会和推动和谐社会建设的必然选择。

第二节 游泳救生的定义、分类、意义和基本原则

一、游泳救生的定义和分类

游泳救生是指人们在游泳活动中发生意外事故时所采取的救助措施。游泳救生可分为“游泳池救生”和“自然水域救生”。

- (1) 游泳池救生:是指在人工建造的规则或不规则的游泳池、馆的救生活动。
- (2) 自然水域救生:是指在江、河、湖、海等自然水域中的救生活动。

二、游泳救生工作的意义

游泳救生事业是一项拯溺救难的高尚事业,是人道主义精神和精神文明建设的具体体现。纵观世界游泳救生活动的开展,从少数国家发展到全世界范围内的普及,多年来这一庞大的民间组织为了拯救人类生命作出了不可磨灭的贡献。全世界的游泳救生员在拯溺救难的过程中,向世人展示了他们舍己救人的风采,他们是无数个默默无闻的英雄。随着人民生活水平的不断提高,参加各种游泳活动的人数越来越多,游泳救生工作也越来越受到各国政府及全社会的高度重视和关注。我国游泳救生活动在各级政府的大力支持下,在各级体育主管部门的努力工作下,为确保人民的身体健康和生命财产安全作出了积极的贡献,为群众性游泳活动的蓬勃发展

提供了有力的保障。

三、游泳救生工作的基本原则

游泳救生工作的指导思想以及实践经验和教训告诫我们，“防字当头，贯彻始终”是消除一切可能发生的事故隐患的基础和保障。在处理水上意外事故时，施救要准，在时间上要争分夺秒，做到就近、就便、就快；在施救方法上，操作要准确，要尽最大的努力挽救溺水者的生命。只有自始至终地坚持防和救相结合，才能有备无患，才能更好地为“保护人的生命和健康”作出贡献。根据游泳救生工作指导思想的精神，结合我国游泳救生工作的具体情况，游泳救生的基本原则是：

(1) 岸上救生优于水中救生：岸上救生时，救生员处在居高临下的位置，视野宽广，利于观察和锁定目标，能更好地提高救助时的准确性和有效性，从而赢得宝贵的抢救时间。

(2) 器材救生优于徒手救生：器材救生能够在保护自己的前提下，更安全、有效、快速地救助溺水者。

(3) 团队救生优于个人救生：团队救生时能发挥集体的力量和智慧，在救助时间上会更快，抢救操作上会更准确、有效，对溺水者的生命安全会更有保障。

(4) 先救有意识后救无意识：救生员面对同时发生的多起溺水事故，先对有意识的溺水者进行救助，再去救助无意识的溺水者。

第三节 游泳救生员职业概述

一、游泳救生员的职业性质

游泳救生员是国家颁布的体育行业实施国家职业资格证书制度的职业。游泳救生员是在游泳场所中对游泳者的安全进行有效观察和防护，并对溺水者进行赴救和在医务人员到来之前进行现场急救的人员。游泳救生员又分为游泳池救生员和自然水域救生员两种不同的工种。

游泳救生员职业是一项拯溺救难、挽救生命的高尚事业；是坚持以人为本，努力构建和谐社会的一个重要方面；是人道主义和精神文明建设的具体体现。



小提示

游泳救生工作的宗旨和指导思想

游泳救生工作的宗旨是“同心协力，拯溺救难”。

游泳救生工作的指导思想是“以防为主，施救要准”。“以防为主”才有机会把一切可能发生的重大游泳事故隐患消除在萌芽状态；“施救要准”就是操作要准确，只有操作准确才能达到应有的效果。只有自始至终坚持防、救结合，才能成为一名合格的游泳救生员，从而更好地为“保护人民的生命和健康”作出贡献。

二、游泳救生员的职业道德和职业守则

（一）游泳救生员的职业道德

（1）道德：“道”是表示事物运动变化的规律或规则；“德”是表示人们认识了“道”，并“内得于己，外施于人”。道德是调整人与人、人与社会之间关系行为规范的总和。道德就是做人的规矩。

（2）职业道德：是指在现实社会生活中，各个行业和岗位上从事不同职业的人们，在其特定的工作或劳动中所必须遵循的特定的道德行为准则。

（3）游泳救生员的职业道德：是指游泳救生员在从事游泳救生工作过程中，应该遵循的与其职业活动相适应的行为规范。游泳救生员遵守职业道德就是忠实履行游泳救生员的社会责任和工作任务。游泳救生员职业道德的核心是爱岗敬业。

游泳救生工作是一项风险高、要求严、责任大的特殊工作。游泳救生员在工作中必须全身心地投入，专心致志地忠于职守，全心全意地为每一位游泳者服务。因此，它的职业道德集中体现在爱岗敬业上。

游泳救生员承担着为游泳者提供安全保护以及安全的组织管理等社会责任，忠实履行游泳救生员的社会责任和工作任务，则会得到社会的认可和内心的满足，反之就会受到社会舆论和良心的谴责。游泳救生员的职业道德正是从社会和内心这两个方面来制约、调节和规范其行为的。

（二）游泳救生员的职业道德规范

游泳救生员的职业道德规范规定了从业者应该怎样对待工作、同事和游泳者以