

一、游泳安全卫生常识

(一) 选择安全卫生的游泳场地

大学生学习游泳应选择人工游泳场馆，不要到自然水域游泳。人工游泳场馆的管理比较规范，池水经常消毒、排污和过滤，清晰度较高，深水和浅水有明显标志，安全性和卫生情况都较好。

(二) 游泳前的准备

游泳前应进行身体检查，患有心脏病、高血压、癫痫、肺结核、传染性肝炎、皮肤病、红眼病、精神病、中耳炎的人，处于发烧状态的人，以及开放性创伤者，都不宜游泳。游泳前还应进行适当的热身，以提高神经系统的兴奋性，增强心血管系统和呼吸系统的功能，增加肌肉的力量和弹性，加快血液循环和新陈代谢，提高身体各关节的灵活性。热身活动对防止抽筋、拉伤也有积极的作用。

二、水上救生常识

(一) 实用游泳技术

实用游泳是游泳运动的一种，主要指为了生产和生活需要而进行的游泳活动。通常意义上讲的实用游泳技术指踩水、侧泳、反蛙泳、潜泳、抬头自由泳和武装泅渡等。下面介绍人们在日常生活生产中经常用到的踩水、侧泳、反蛙泳、潜泳和抬头自由泳技术。

(1) 踩水。踩水是一项实用价值较大的游泳技术，其在日常生活上应用较多，如持物过河、通过逆流、营救溺水者等。

踩水的基本动作与蛙泳类似，但踩水时身体在水中基本接近于直立，头部始终在水面上方。踩水时，身体直立水中稍前倾，头露出水面，稍收髋，两腿微屈勾脚，两臂胸前平屈，掌心向下，两手划水路线成“八”字形。腿和臂的动作配合要连贯，腿与手臂的动作次数比例为1:1，即一般是两腿各蹬夹一次水，或是两腿同时蹬夹一次水，两手做一次划水动作。

踩水时，呼吸要自然，随腿、臂动作的节奏自然地呼吸。用踩水技术游进时，身体要略前倾，腿稍向侧后蹬水，两臂向后拨水。也可以采用侧身向前的技术，这时后腿应较为用力。

(2) 侧泳。侧泳的技术动作自如省力，实用价值很大，水中搬运物品、拖带溺水者等多用侧泳。侧泳时身体侧卧水中，稍向胸侧倾斜与水平面成 $10^{\circ}\sim 15^{\circ}$ 角，头的下半部浸入水中，下面的手臂前伸，上面的手臂置于体侧，两腿并拢伸直、摆动打腿。两臂交替划水（或同时划水），两腿蹬剪水，呼吸时头稍向侧转动。侧泳两腿蹬剪水一次，两臂各划水一次，呼吸一次。两腿蹬剪水后，在上面的臂划水结束与下面的臂前伸时，应有短暂的滑行动作。

(3) 反蛙泳。反蛙泳的动作比较简单，易操作，游进时由于比较省力故能持久使用。在水中救助溺水者时，可用托枕、双手托颌和托双腋等多种方法用反蛙泳进行拖带运送，

因此，该技术在游泳救生工作中起着重要作用。

反蛙泳的完整配合技术有两种：一种是移臂与收腿同时进行；另一种是手划水和腿蹬夹水交替进行，但腿、臂各做一次动作之后身体自然滑行。两臂前移的同时，两腿慢慢收回

边收边分开，两臂将入水时，两腿同时做蹬夹水；然后两臂自然并拢前伸，开始做臂划水动作。划水结束，身体自然伸直滑行。呼吸与臂、腿配合，在两臂入水后稍闭气，两臂划水时用口鼻均匀地呼气，在移臂时用力吸气。

(4)潜泳。潜泳是在水下游进的一种游泳技术，它的实用价值也很大，如水下搜寻、打捞溺水者及水中沉物等，都要采用潜泳。潜泳技术可分为潜深和潜远两种技术。

潜深时头朝下，提臀举腿，两臂做蛙泳伸臂动作，向下伸直，利用两腿的重力作用，使身体潜入水中。入水后，两腿向上做蛙泳腿的蹬水动作，以增加身体下沉速度。在身体达到需要的深度后，通过两臂、头部后仰以及胸部和腰部后屈的动作，使身体由垂直姿势转为水平姿势。

潜远时多在水下用蛙泳游进。在游进中为了避免身体上浮，头的位置应稍低于蛙泳头部的位 置，头与躯干成一直线。臂划水的幅度要比蛙泳臂划水的幅度小，收腿时屈髋幅度较小配合动作与蛙泳相同，但是滑行时间稍加延长。

(5)抬头自由泳。抬头自由泳是在自由泳游进过程中保持头部始终露在水面上。抬头自由泳有助于救生员在接近溺水者时准确捕捉目标，主要用于接近目标时的观察。抬头自由泳的完整配合采用6:2:1的比例，即6次打腿配合2次划水和1次呼吸，这种配合能保持腿臂协调，保持身体位置较高，以保证整个配合动作的稳定性。

(二)间接赴救

间接赴救指救生员在岸上发现并经过准确判断，对发生溺水事故正在呼救挣扎的溺水者，利用现场救生器材，如救生圈、救生浮漂、救生杆和其他可用器材，在保证自身安全的前提下，对溺水者进行救助。

(三)直接赴救

直接赴救指救生员对距离游泳池边较远处发生溺水事故的溺水者，在不能采用救生器材的情况下，直接入水与溺水者接触进行救助。直接赴救是由观察、入水、接近、解脱、拖带(徒手和器材)、上岸(徒手和器材)等技术环节组成的。直接赴救是与溺水者直接接触，因此带有一定的危险性，在使用直接赴救技术时，应以保证自己的安全为前提，未经过专业救生技术培训的人，不建议其对溺水者进行直接赴救。

(四)自我救护

(1)抽筋。游泳时可能出现手指抽筋、小腿与脚趾抽筋、大腿抽筋等情况。发生抽筋时，首先要保持镇静，大声呼救；其次，在水中保持静立姿势，进行自救，主要方法是先反向牵拉抽筋的肌肉，然后进行按摩，抽筋缓解后迅速上岸休息。

(2)呛水。预防呛水较好的方法是多练习呼吸技术，在未完全掌握的时候不去深水区游泳，并且游泳的时候注意力要集中，避免过度紧张。发生呛水时，要保持冷静，采用踩水技术使身体保持平衡，缓解后上岸休息。