

图书基本信息

书名：<<游泳救生员国家职业资格培训教材·游泳救生员>>

13位ISBN编号：9787040289992

10位ISBN编号：7040289997

出版时间：2010-4

出版时间：国家体育总局职业技能鉴定指导中心、中国救生协会 高等教育出版社 (2010-04出版)

作者：国家体育总局职业技能鉴定指导中心，中国救生协会 编

页数：131

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

内容概要

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》。

游泳救生分为游泳池救生和自然水域救生，《游泳救生员：游泳池救生》适用于游泳池救生。

《游泳救生员：游泳池救生》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。

《游泳救生员：游泳池救生》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。

书籍目录

第一章 绪论 第一节 游泳救生的起源和发展 第二节 游泳救生的定义、分类意义和基本原则 第三节 游泳救生员职业概述 第二章 救生游泳的基本技术 第一节 踩水技术 第二节 反蛙泳技术 第三节 侧泳技术 第四节 潜泳技术 第五节 抬头爬泳技术 第三章 游泳救生的观察与判断 第一节 游泳救生的观察 第二节 游泳救生的判断 第三节 游泳救生观察区域的划分 第四节 游泳救生观察台的设置及游泳救生员的配备 第四章 游泳救生的赴救技术 第一节 游泳救生的间接赴救技术 第二节 游泳救生的直接赴救技术 第五章 游泳救生的现场急救 第一节 溺水概述 第二节 溺水者的心肺复苏 第三节 游泳者脊柱损伤与常规处理 第六章 游泳公共卫生和安全常识以及游泳池救生管理 第一节 游泳公共卫生和安全常识 第二节 游泳池救生管理 第七章 游泳救生员的培训与教学 第一节 游泳救生员的培训 第二节 游泳救生员的教学 第八章 法律、法规基础知识 第一节 《中华人民共和国劳动法》基础知识 第二节 《中华人民共和国合同法》基础知识 第三节 《中华人民共和国消费者权益保护法》基础知识 第四节 体育法律、法规基础知识 参考文献

章节摘录

版权页：插图：一、游泳公共卫生常识 游泳活动场所是公共活动区域，由于水作为媒介，传染疾病的速度很快。

为了泳池水质的卫生，确保每个游泳者的健康，要求游泳者要自觉遵守以下几点：1.体检合格者方能游泳 凡通过县级以上医院（医疗机构）身体检查合格者方能到公共游泳场所游泳。

对以下患者严格禁止其下水游泳，如发现有不自觉的患病者时，应及时劝阻其下水游泳，以保障池水卫生和游泳者的健康安全。

（1）患有传染性肝炎、严重皮肤病、细菌性痢疾，以及红眼病者绝不能到公共游泳场所游泳。

（2）患有严重高血压病、心脏病、精神病、癫痫病患者绝对不能下水游泳，以免发生意外。

一般心脏病患者必须得到医生的允许或在他人监护下方可游泳。

（3）患有性病、阴道滴虫、严重脚癣者，游泳时容易将病菌传染给其他游泳者，这类病人也绝不能到公共游泳场所游泳。

（4）患有急、慢性中耳炎和鼓膜穿孔者，游泳容易使炎症加重，也暂时不能参加游泳活动。

（5）患有活动性肺炎，急、慢性肾炎，支气管炎，哮喘者，因其抵抗力差，容易使病情加重，这类人应该暂缓参加游泳活动。

2.游泳前要裸体淋浴 为保证泳池水质的清洁卫生，游泳者在下水之前，要裸体冲净全身，再穿泳装进入泳池下水游泳。

3.排泄物必须排入水槽或痰桶内 游泳时如有痰或鼻涕等，要尽快抬头，自觉地游到池边，向水槽、痰沟或痰桶内排净，以免污染池水，影响其他游泳者的健康。

4.严禁在水中进食 游泳时在水中吃东西，不仅影响池水卫生，自己也容易发生呛水、食物阻塞气道等事故，特别是初学者或少年儿童更要注意。

5.不能在空腹、饱餐或酒后游泳 人在空腹时血糖低，游泳容易引起大脑缺氧，甚至发生窒息；饱餐后即刻游泳，胃与心肺负担过重，容易引起呕吐和昏迷；酒后游泳，由于酒精的作用。

运动神经失控，会使人的反应和判断能力下降，容易发生溺水。

因此，空腹和酒后不要下水游泳，餐后一小时再游泳为宜。

6.坚持泳后淋浴冲身 游泳后，在淋浴室冲净全身，可防止身上带有病菌。

淋浴后要及时擦干身体保温防止感冒。

7.女性月经期间暂不下水游泳 女性在月经期间，子宫内膜脱落形成创伤面，子宫颈口略扩大，此时不宜下水游泳，以防止疾病上身。

二、游泳安全常识 游泳活动是在水中这个特殊环境中进行的，为了游泳者的安全，除了做好游泳场所的设备设施、场地器材（救生器材和急救器材）、救生人员配备等工作外。

游泳者个人和值岗救生员也应遵守和做到以下几点：1.牢牢树立“安全第一”的思想意识 水上活动会给游泳者带来很多益处和无限乐趣，但水会淹死人，俗话说：“水火无情。”

游泳时一定要切记“安全第一”，不能麻痹大意，必须慎之又慎。

做到有危险的地方不去，不安全的事不做。

如发现安全隐患，应及时提醒他人并向场馆工作人员报告。

2.做好准备活动 游泳者下水前，要做好热身活动，以增加热量，同时使颈、肩、腰、膝等关节部位和全身肌肉活动开，以免发生关节损伤和肌肉拉伤。

值岗的救生员也要作好随时行动的准备，确保游泳者的人身安全。

3.了解泳池的深浅区域 游泳者下水前，一定要了解泳池的深浅区域，尤其是初学者和少年儿童或第一次来泳池游泳的人，掌握了泳池水的深浅区域，安全就多了一分保障。

值岗救生员对刚进泳池就去深水区的游泳者要提个醒，对违反泳池有关规定者要及时劝阻，以确保安全。

4.不做易导致伤害事故发生的活动 为了游泳者的安全，在游泳活动中不要打闹，或把人推入水中，或刻意用水撩拨他人，或几个人抬一个人扔下水等等。

这些不良行为，极易使落水者因紧张而导致呛水、碰伤甚至溺水等意外事故的发生。

值岗救生员见到此类情况时，要及时劝阻或警告，以确保泳池中每个游泳活动者的安全。

编辑推荐

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>