谈救生学习的心得体会

包括自救和水中赴救及救生的基本原则

游泳是一项益处与危险并存的运动，在强身健体的同时，也存在一定的危险性。在游泳当中容易出现意外情况，如：肌肉抽筋、呛水，自然水城中的突发意外，意外落水，需要救助溺水者等。因此，熟练掌握水中自我救护与救助溺水者的方法与技术有着重要的意义。

如果自身在水中遇到危险、身体不适、肌肉痉挛等突发情况时，需要保持镇静，不要惊慌,及时通过紧急呼救或其他醒目的方式互换救生员及周围人员前来救援，然后在身体条件许可的情况下，努力向池边靠近，同时高声呼救，尽可能节省体力争取更多休息，等待救援。要积极运用踩水技术，使头部露出水面，观察四周情况与水流方向。如果距岸较近自己有能力游到时，应顺着水流方向，快速游进，就近上岸。距岸较远时，用双手抓住漂浮物，水中尽可能保持清醒。不作一些无用的动作来消耗体力，保存精力，防止体温下降，否则会引起晕迷甚至溺死。尽量使身体保持在水面，采用最经济实惠的泳姿如反蛙泳、仰泳、侧泳等慢游，如果是流动水，应顺水流方向游进。

若他人不幸落入水中，我们可以采用救生技术对其救治。救生技术大致可分为入水前的观察、入水、游近溺者、拖运、上岸、抢救等过程。入水之前，对周围环境要简单的观察，如辨别水充方向、水面的宽窄等。救助者要遵循入水后尽快游近溺水者进行施救的原则，迅速选择入水地点。入水要快，并且要注意目标。在不熟悉的水域，可采用脚先入水的动作。保证不会使身体下沉过多，而且从起跳开始救护者始终能看到目标。

游近溺者时，可采用抬头蛙泳，以便观察溺者的情况。当游到距溺者2—3米处，深吸气后再接近溺者，以保证自身体力。如溺者面向自己，则潜入水中，游到溺者身旁，两手扶住其髋部，将其转至背向自己，然后进行拖运，用手托其腋下，使其口鼻露出水面后进行拖运。

拖运可采用仰泳拖运法，救护者仰卧水中，一手或两手扶住溺者，以反蛀泳腿的动作使身体前进。托运时要注意溺者状态，保持其头部露出水面。

池边上岸时，救护者用右手握溺者右臂，并将其右手先放到岸边。随后用左手将溺者的右手压在岸边，用右手和两腿的力量支撑上岸。然后迅速用右手拉住溺者右手腕，再用左手拉住溺者左手腕，借溺者身体向上的浮力，将其背向拉上岸来，并立即进行抢救。

救生需要遵循六项基本原则：一是救援者自身安全，永远是第一优先考虑事项，其次是施救同伴的安全，最后才考虑被救者安全。二是现场应考虑多种安全、有效的不同救援方法。如果只能采取一种救援方法时建议放慢行动步调，增加安全考虑时间。救援方法选择由低风险至高风险顺序，以不下水的岸上救援为第一选择，先考虑危险程度较低的伸过去救，其次才是抛物去救、划船去救、游过去救、空中救援等危险程度较高的方法。三是条件许可时，尽量要穿着个人救生装备，组织救援队伍，增加后备力量。四是永远不要指望遇险者能自己把自己救出来。五是溺者被救起后，岸上救援同样重要。六是发现有人溺水，记住第一时间呼叫紧急救援电话。