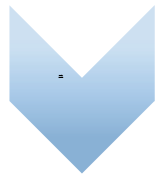


# 基本安全——一个人求生

# 第五章 水中的求生行动



人员落水后应采取的行动



水中漂浮待救面临的危险

# 第一节 人员落水后应采取的行动

## 一、穿着救生衣在水中的行动

### 1. 游泳并登上救生艇

求生者在水中应采取合适的游泳姿势游向救生艇，为避免换气时呛水，通常采用口吸鼻呼的方式。当游至救生艇附近时，迅速抓住救生艇四周的扶手绳，然后抓住艇缘用力蹬住救生浮索，使身体重心向上、向内倾斜，并顺势进入艇内。此外，艇内人员可以压舷、拖拽等方式辅助求生者登艇。

# 第一节 人员落水后应采取的行动

## 2. 游泳并登上救生筏

### (1) 扶正救生筏

当救生筏施放海面后呈倾覆状态，落水人员应采取合适的游泳姿势游至救生筏，将救生筏扶正。救生筏扶正的方式如下：

- ✓ 求生者游至救生筏并抓住救生筏四周的扶手绳；
- ✓ 判断风向，将安装救生筏充气瓶的一侧拉至下风侧；
- ✓ 人员攀爬至筏底，双手抓住筏底的扶正带，并将双脚立于装有钢瓶的下风一侧；
- ✓ 身体下蹲并将整个身体向后仰，借助风的力量，救生筏就被扶正过来了。
- ✓ 当救生筏即将被扶正的瞬间，双脚用力蹬筏底，身体后仰，采取仰泳方式迅速游离救生筏。

## 第一节 人员落水后应采取的行动

**注意：**如果扶正救生筏后未能及时游离救生筏时，也不必惊慌。可在救生筏扶正的瞬间，用双手在筏底推出一个空间，人员仰面朝上，可以借助此空间进行换气。然后深吸一口气，慢慢从筏底两侧游出。



# 第一节 人员落水后应采取的行动

## (2) 登上救生筏

当求生者游至救生筏时，若救生筏呈正浮状态，则求生者抓住其四周的扶手绳，慢慢游至救生筏的登筏平台或登乘梯处。

若从登筏平台处登筏，则求生者应一手抓住外侧扶手绳，另一手按住登筏平台，在水中用力蹬腿的同时，按住登筏平台的胳膊用力一撑，使得身体重心上移，然后抬起一只腿，用膝盖压在登筏平台上，然后用按在平台上的手抓救生筏内的扶手绳。人员可以采用侧滚翻的方式滚入筏内，也可以将另一只腿抬起至登筏平台后，采用迈步式的方式进入筏内。

## 第一节 人员落水后应采取的行动

若从登乘梯处登筏，则求生者应一手抓住外侧扶手绳，一手抓住登乘梯，待用脚踩住登乘梯后，将手松开然后去抓救生筏内的扶手绳。同时，双脚交替向上，使身体重心逐渐向上。最后通过翻滚式或迈步式的方式进入筏内。



# 第一节 人员落水后应采取的行动

## (3) 被救助至筏内

当求生者无法自行登上救生筏时，可由筏内人员协助登筏。具体操作过程：

- ✓ 待救助人员由初始的面向救生筏翻转身体变为背向救生筏；
- ✓ 筏内两人分别用内侧手托住待救人员的腋下，外侧手尽可能抓住被救人员救生衣或衣服的下端处；
- ✓ 筏内两人同节奏的按照“拉起” — “下压” — “拉起”的节奏一起用力；
- ✓ 在第二次拉起的时候加大力气，将人员拉进筏内。





# 第一节 人员落水后应采取的行动

## 3. 水中漂浮待救

当附近没有救生艇、筏时，应避免不必要的游泳，尽量采取放松的姿态在水中漂浮待救。当附近出现救生艇筏或其他船舶时，求生者可以利用哨笛或借助救生衣的浮力将身体抬高，并挥动双臂吸引他人注意以获得救助。

# 第一节 人员落水后应采取的行动

## 二、未穿救生衣在水中的行动

### 1. 游泳并登上救生艇或救生筏

求生者未穿救生衣入水后，也应尽快游离难船并登上附近的救生艇或救生筏。

游泳方式以及登乘方式与穿着救生衣的人员一样。

### 2. 水中漂浮待救

当附近没有救生艇、筏时，求生者应避免不必要的游泳，尽可能寻找附近的漂浮物，或采取相对放松的姿态在水中漂浮待救。

# 第一节 人员落水后应采取的行动

## (1) 寻找漂浮物

未穿着救生衣的人员应尽量寻找附近散落的较大的漂浮物，并利用漂浮物使身体尽可能高出水面。

## (2) 制作临时浮具

如果附近没有任何漂浮物，求生者可以尝试利用外套、裤子等制作临时浮具，供人员使用。利用裤子制作临时浮具的方法为：

- ✓ 在水中脱下裤子；
- ✓ 将两裤管扎紧；
- ✓ 手持裤腰部分，使其迎风张开；
- ✓ 待两裤管充满气后，立即扎紧裤腰；
- ✓ 将制作好的临时浮具套在脖子上，使身体漂浮。

# 第一节 人员落水后应采取的行动

## (3) 仰浮

当没有可以利用的浮具时，落水人员可以采用仰浮的姿势在水中漂浮待救。由于海水的密度稍大于人体的密度，因此人会漂浮于海面之上。为了节省求生者的体力，求生者可以将身体仰浮于海面之上，并保持腹部挺起，头部略仰使嘴部露出水面。仰浮姿势可以最大限度的节省求生者的体力，以便延长待救时间或发现救生艇筏时有足够的体力进行游泳。

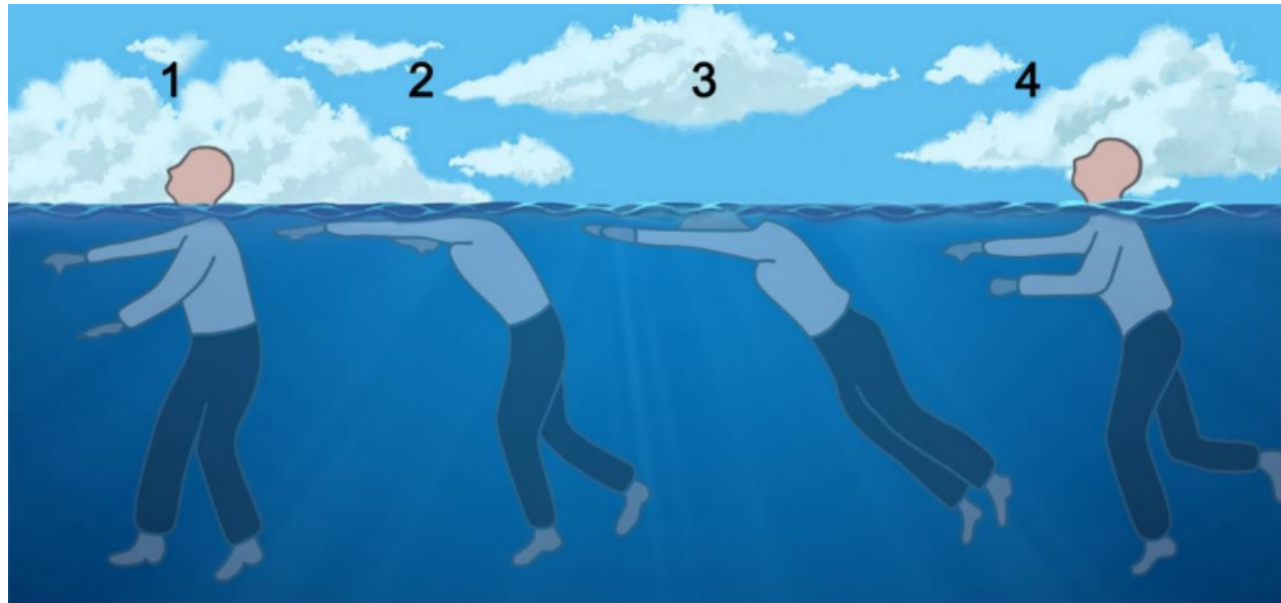


# 第一节 人员落水后应采取的行动

## (4) 防溺水姿势

当海面波涛汹涌，无法仰浮待救时，可以采用防溺水姿势漂浮于海面：

- ✓ 求生者深吸一口气，然后将面部浸入水中，身体呈放松姿态；
- ✓ 做好换气前的准备工作，慢慢抬起双臂至与肩同高，双腿缓慢的前后分开；
- ✓ 双腿前后交叉移动，双臂用力向水下压，同时将头部抬起，进行换气；
- ✓ 换气后，重新将面部浸入水中，身体呈放松姿态。



## 第一节 人员落水后应采取的行动

当附近出现救生艇筏或其他船舶时，求生者应采取立泳姿态，并将双手举出水面摆动，当救生艇筏或船舶距离求生者1000m内，大声呼救才有效。除非过往船只已发现落水人员，并停船准备救援时，求生者不应盲目追赶航行中的船舶。

## 第二节 水中漂浮待救面临的危险

### 一、肌肉痉挛及应对方法

长时间在水中活动时，可能引发肌肉发生强直性收缩，造成肌肉痉挛。肌肉痉挛不仅会影响求生者在水中的活动，而且容易使其产生恐惧和惊慌心理，进而影响其生命安全。

一旦发生肌肉痉挛，求生者应大声呼喊，设法得到其他人员的帮助。若周围没有其他人，也应保持镇静，并尝试通过自救的方式缓解症状。

(1) 手指肌肉痉挛应对方法：多次反复的“握拳—伸直—再握拳—再伸直”的方法可以有效缓解手指肌肉痉挛；

(2) 手掌肌肉痉挛应对方法：将双手合掌后反复向左右两侧按压，即可消除肌肉痉挛；

## 第二节 水中漂浮待救面临的危险

(3) 大腿前侧肌肉痉挛应对方法：使肌肉痉挛的腿尽量向后伸直，必要时可以用手抓住脚向后伸。

(4) 大腿后面肌肉痉挛应对方法：一只手按住膝盖，另一只手抓住脚趾，尽量向上抬起或双手抱住大腿使髋关节做局部屈曲动作。

(5) 小腿前面肌肉痉挛应对方法：用力向下按压同侧脚趾，以对抗小腿前面肌肉的强直收缩。

(6) 小腿后面肌肉痉挛应对方法：一只手按住膝盖，另一只手则抓住脚趾并用力拉向胸前位置，即可缓解痉挛。



## 第二节 水中漂浮待救面临的危险

### 二、低温效应及应对措施

#### 1. 低温效应

由于水的导热速率是空气的26倍，因此，船舶发生海难后进行弃船求生时，应尽可能登上救生艇、筏，避免进入冷水中。当求生者不得不选择跳水离开难船时，应尽快登上附近的救生艇、筏。否则，由于落水者较长时间的暴露在寒冷环境中，会出现身体热量逐渐散失而产生体温过低的现象，这就是低温效应。低温效应通常分四个阶段：冷冲击、游泳障碍、低体温症、浸没后虚脱。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/275104132230011230>