

航海类院校游泳课安全预案研究

田小虎¹, 孙智勇², 李阳³

(1. 青岛远洋船员职业学院职业教育分院, 2. 山东省青岛第三十七中学, 3. 青岛第六十六中学, 山东青岛 266000)

摘要: 航海体育是航海类院校的特色教学内容, 游泳是航海体育课的重要组成部分, 占据着不可替代的地位。游泳由于其自身的特殊性, 在教学过程中学生发生伤害事故的几率较大, 游泳课安全工作始终是不容忽视的问题。建立科学的安全预案有助于构建完善的游泳教学体系, 对保障游泳课的顺利进行起着至关重要的作用。

关键词: 航海类院校, 游泳课, 安全预案

中图分类号: G642 **文献标识码:** A

游泳、跳水、潜泳、水上救生救护及自救等技术技能是航海院校学生必须掌握的专业技能。游泳者在水中活动时, 失去了陆地上的固定支撑, 加上水的浮力和水的波动, 游泳者很难维持身体平衡; 在水中受到水的压力, 很容易使人呼吸困难; 与此同时, 游泳吸气时用口在水面上吸气, 用鼻和嘴在水下呼气, 并在吸气和呼气之间有一段憋气, 还必须在一定动作配合下有节奏地呼吸, 与陆地呼吸大为不同。在此过程中, 势必会给游泳者的身体、心理带来各种不适应。喝水、呛水、呼吸困难、甚至溺水或者出现肌肉紧张等情况在学生游泳过程中经常出现。由此可见, 游泳运动无论对人的身体素质还是心理素质, 都是一种考验。为保障游泳课安全, 课前需事先预判潜在隐患, 提前作出游泳安全方案。

1 游泳课事先安全预案

1.1 做好游泳安全意识宣传

在游泳课开课前, 对学生充分传授游泳安全教育知识。随着网络的普及, 教师可以充分利用大学校园网络宣传与游泳相关的安全知识及其重要性。如利用通俗易懂、图文并茂的方式, 或者采用小视频模式, 在学校公众号上定期发布游泳安全常识, 也可以在学校宣传栏定期张贴海报,

宣传游泳安全的重要性, 在潜移默化中加深学生的认识。在前期宣传的基础上, 教师以相关理论作为游泳课的开篇课, 系统地对学生传授游泳安全知识并教授学生熟识各类救生设备, 便于学生更好地接受和理解。

1.2 做好学生身体素质排查

教师在游泳课前要了解清楚每个学生的基本身体情况, 把学生的病史调查和常规性健康检查落实到位。比如, 患有先天性心脏病、严重冠心病、风湿性瓣膜病、较严重心律失常等疾病的学生, 一定不能参与游泳课程; 患中耳炎的学生, 不论是慢性还是急性中耳炎, 都要避免参加游泳课, 游泳会使炎症加重, 等于“雪上加霜”, 严重者可致使颅内感染等; 患有流行病、皮肤病的学生, 也不能到泳池游泳。

1.3 落实好游泳设备及场地情况

游泳课是航海类院校体育必修课, 院校应提供安全的泳池场地, 配备完善的游泳器材。根据国家相关政策法规, 学校应制订泳池规章制度, 并予以严格遵守, 如《游泳池使用制度》《紧急情况处理制度》等, 用制度和严谨的工作程序来确保学生在游泳课中的安全。做好游泳器材日常维护, 对有损坏的和不符合要求的, 一定要及时更换。

1.4 安排好有资质的任课教师

游泳本身的风险特性,要求任课教师必须有高度的责任心,必须严格管理学生,严格执行考勤制度,把安全放在首位,认真组织教学。同时具备解除抽筋、人工呼吸等水中救生、岸上急救常识,能在危机事件发生时,第一时间作出有效反应。

2 游泳课授课安全预案

2.1 培养良好的课前规范

教师应课前十分钟到游泳池场地,做好相关准备工作,召集学生在游泳池门外集合,准备好救生、助浮器材。同时教授学生,如果有相关救生器材出现安全问题,如何及时利用相关器材进行救护。

教师课前务必强调游泳安全的重要性,明确课堂规范,加强上课纪律,实施令行禁止。禁止学生在泳池中跳水,在人多、拥挤的水域中潜泳,禁止在水中嬉戏、打闹。学生离队须经教师同意,归队时须向教师报告后才可下水;若学生感觉身体状况较差时,须向教师讲明,教师根据此学生具体情况确定他能否下水。

2.2 入水前做好伸展热身操

游泳池水温低于人体体温(一般27℃左右),学生在水下后有可能出现肌肉抽搐、关节伸展不开等现象。下水前进行各种徒手操、原地跑跳等热身运动,可以增加人体热量,同时使颈、腰、膝等关节和全身肌肉活动开来。热身操一般围绕身体颈部至四肢、躯干进行。有能力的教师也可以指导学生结合体操中的健身动作创新编排。

2.3 游泳活动量要循序渐进,注意调节学生的心理压力

游泳课开始阶段,活动量宜小,经过一段时间练习后,再逐渐增大,循序渐进,使学生有个适应和提高的过程。与此同时,教师可以适当安排一些有趣的课堂小游戏,既可以适当缓解学生的心理压力,又能使学生在游戏中获得一些技巧,一举两得。简单的小游戏,比如让学生学习憋气音,通过做水下数数、睁眼看同伴做动作,钻杆、钻救生圈等方法,可进一步巩固呼吸方法,提高水憋气的能力,消除怕水心理,培养对水的兴趣;又或者让学生在熟悉水性时,用手扶池边行走、水中睁眼数数、憋气比赛、蹬边滑行比赛、打水

仗等游戏练习,使学生从认识水性进而熟悉、掌握、利用水性。

2.4 教学组织要形式严密

课前编好安全小组,对学生进行分组教学,充分发挥学生骨干的作用,设置学生安全员,协助观察表面情况。比如将15名学生编成一组,挑选责任心强、水性相对较好的学生担任组长。要求小组成员互相关心、互相帮助,小组长定时清点人数。发现有人溺水,应及时呼救。

2.5 课堂跟踪应细致、全面

课堂期间,教师应全面观察,重点照顾,尤其注意深、浅水区交界处的情况,将不会游泳和游泳基础较差的学生,始终置于自己的监控之下。同时注意观察学生身体情况,如果学生出现面部发乌、发紫,出现紧张、恐惧情绪,动作僵硬、不协调、吃力等不正常情况,应立刻要求学生上岸。

2.6 下课及时清点人数

游泳课结束学生全部上岸并离开后,教师才可离开游泳池。随后立即集合整队、清点人数、做简单课堂总结并向学生强调游泳后注意事项。比如,游泳后宜休息片刻再进食,否则会突然增加胃肠的负担,久之容易引起胃肠道疾病。

3 应急安全救护预案

即便安全预案做得再完善,在实际教学中,也无法完全避免意外的发生,因此,事先制定好应急安全救护预案是十分必要的。若不幸遇到意外,及时采取有效的救护方案,也可以把伤害降到最低。游泳救护包括自我救护和他人救护,平时课堂中务必多次强调,学生在水中遇到意外事故,一定要沉着、冷静,按照科学的方法自我救护。如果无法自我救护,发出求救信号,以便及时得到老师和同学的帮助。

3.1 抽筋自我救护

抽筋是肌肉突然发生强直性收缩,伴随剧痛,正常动作节奏被打破,若稍有惊慌,则容易发生溺水事故。如小腿抽筋时,如果是因为水温过低或疲劳产生的,则可使身体成仰浮姿势,用抽筋肢体对侧的手将抽筋肢体的脚趾用力向身体方向拉直抽筋腿,同时用同侧手掌压在抽筋腿的膝盖,帮助抽筋腿伸直。

3.2 呛水自我救护

学生在游泳时应注意练习和掌握正确的水中呼吸动作,在水面上用嘴吸气,吸气结束后应有一瞬间的憋气,然后在水下用嘴鼻呼气,没有呼完的气可在水面上换气前迅速呼出,紧接着做吸气动作。

3.3 溺水救护

当不幸发生溺水事故时,应立即将溺水者拖带上岸抢救,首先清除口腔、鼻咽腔的呕吐物等,保持呼吸通畅;将溺水者舌头拉出,以免后翻堵塞呼吸道;将溺水者的腹部垫高,使其胸及头部下垂,或抱其双腿将其腹部放在急救者肩部,做"倒水"动作。恢复溺水者呼吸是急救成败的关键,可采取口对口或口对鼻的人工呼吸方式。现场抢救不能间断,直到溺水者苏醒或医院救护人员到来交接为止。责任人应及时报告学校相关部

门,做到及时处理、妥善安排。事故发生后,教师应及时做好事故现场其他人员的安排及离场秩序,做好事故发生笔录及现场目击笔录。

4 结束语

游泳课是航海院校的必修课,课堂安全问题不容忽视,安全教育是游泳教学的重中之重。加强任课教师游泳课教学指导管理,提高学生的安全意识,加强高校游泳器材设施建设是高校游泳教学的安全保障,是游泳课安全预案实施的重要内容,对游泳课能否安全进行起着至关重要的作用。

Research on the Safety Preplan for Swimming Lesson in Maritime Universities

TIAN Xiao—hu¹, SUN Zhi—yong², LI Yang³

(1. School of Vocational Education, Qingdao Ocean Shipping Mariners College, 2. Qingdao No. 37 Middle School , 3. Qingdao No. 66 Middle School , Qingdao 266000, China.)

Abstract: Marine sports is a characteristic teaching content of maritime university, swimming lesson is an important part of marine sports, occupy the irreplaceable position in marine sports. The potential of injury for swimming lesson is high due to its own particularity. Thus, the safety of swimming lesson become common concern for the school and the teachers. After years' research on marine sports teaching, it is found that establishing scientific safety preplan is helpful to build a perfect swimming teaching system and plays a vital role in ensuring the smooth running of swimming lessons.

Key words: maritime university, swimming lesson, safety preplan.