

溺水救援的分级方法与操作指南

本文系知乎问题“如何看待云南小伙救落水女牺牲，被救女子及家属：没让他救，和我有什么关系？”的回答

摘要：

这篇文章系统介绍了溺水救援的三种分级方法：报警求助（最安全）、间接赴救（利用救生器材在岸上施救）和直接赴救（下水救援）。文章强调直接赴救风险极高，只有在落水者失去意识且施救者游泳技能过硬时方可考虑，并详细说明了脱衣、背面接近、拖带和心肺复苏四个关键步骤。

我们遇到落水者应该怎么做呢？

一、最安全的方法当然是直接报警，没有任何安全风险。但是少数情况下落水者在溺水几分钟后就会死亡，很难等到救援人员赶来，这种情况下该怎么办呢？

二、间接赴救（在落水者清醒时）。间接赴救也叫池岸赴救，是指在岸边利用水域现有的救生器材（如救生圈、救生杆、绳子等），对较清醒的溺水者施救的一种救生技术。我们首先想到的不应该是跳下去，而是观察环境，找到任何能漂浮的物品或者可当绳索用的东西让落水者抓住然后拖回岸边，这是最安全稳妥的方法。同时要大声呼救找人来支援，咨询周围是否有工作人员或者船只，让别人或者自己赶紧报警。如果自己没游过泳，或者只会基础的简单游泳，那么不要下水，赶紧报警寻找周围的救援。别觉得我说的方法太慢，如果这种情况的普通群众下水救援，那么基本上一条人命变成两条人命。

三、直接赴救（只有在落水者失去意识，以及没有任何其他方法短时间内有效救援时，才能考虑这个选择）。直接赴救也叫水中赴救，是在没有或无法利用救生器具拯救溺水者，或溺水者已经处于昏迷状态无法使用救生器具时采用的赴救技术。水中赴救的技术比较复杂，对施救者也有一定的危险性。因此，在条件允许时，应尽可能利用救生器材实施间接赴救和直接报警，以保护施救者自身的人身安全。只有当没有任何方法间接赴救，而落水者也开始失去意识而无法等待其他救援的到来，并且你的游泳技能很强，不仅自己游得轻松，即使拖拽一个人游也没问题的时候才能尝试下水。

注意：如果已经决定要进行直接下水救援，需要在落水者失去意识以后才能进行下水救援，否则处于溺水状态下的半清醒落水者会无意识地死命抓住施救者，导致双双溺水。

那么现在就进入下水的流程了：

第一步：脱光衣服。花 10 秒钟脱掉上衣和裤子是非常关键的，不要舍不得

花这时间，这能救两个人的命。如果穿着衣服下水会怎样？等水进到衣服里面以后关节活动不开，而更严重的是你会相当于全身上下绑满沙袋去游泳，只要游出去十几米就会体力不支连自己都游不上来了。

第二步：从背面接近，别被落水者抓住。在落水者极度惊慌的时候会爆发出前所未有的力气，死死抓住一切能抓住的物体，并向下按压。如果救援者被落水者死死抓住，那么基本上就是双双沉入水底。最好从背后接近落水者，如果从正面接近落水者就要先潜入水中抓住落水者的腰部将落水者转过去。在专业的救生课上必学的一项技能就是水中解脱法。当你被落水者抓住的时候使出各种擒拿一样的手法挣脱。所有这些技能不是听一遍看一遍就能会的，当你真的下水练习的时候就知道这不是一日之功就能练成的。专业的救生员在落水者挣扎过于猛烈的时候甚至会用专业的手法将落水者击晕。当我们这些技能都不熟练的时候被抓住了怎么办？那就是拼命让自己下沉，当落水者抓住的东西下沉的时候，落水者下意识就会松开来保命。

第三步：向岸边拖带。专业拖带法最重要的一点是在顺利前进的过程中能够使落水者的口鼻始终保持在水面以上。两种专业的拖带法就是"测游拖带法"和"反蛙泳拖带法"。看起来没觉得什么，当年我们在上救援课的时候做练习，第一次，两两一组模拟拖拽和被拖拽者，虽然大家游泳都不错，结果却是所有人无一幸免双双呛水。当你又带了一个人的时候就会发现真的是游不动，不仅被救者口鼻不能高出水面，施救者也无心上浮了。在我们还没有熟练掌握拖带技能的时候，还不得不下水的时候，还是找一些牵引物，让落水者抓住另一端再进行拖拽至岸边。

第四步：心肺复苏。如果落水者已经停止心肺功能，先垫高腹部排除肺部积水，清理口中异物，然后进行心肺复苏术。救人的过程其实很复杂，大家一定要注意要稳定落水者的情绪，不要让他乱动，片刻就会好起来，这样大家才会一起同时得救，获得新生。根据上面所说的，基本上就得救了。