

# 暑期叠加高温 年度“下饺子”大戏在游泳场馆“开演” 救生员：换岗时眼睛也得盯着水面

■劳动报记者 王卫朋/摄影 王陆杰

## 记者调查

眼下,大中小学已全部放暑假,随着天气入伏,一年中最热的时候即将来临,申城的各大泳池也开始进入客流高峰期。

近年来,参加游泳活动的上海市民已达到 1500 万人次,为了保障游泳者的安全,游泳场所的救生员配备非常重要。今年,全市共有 11000 多名救生员上岗,用艰辛付出和严谨细致的工作态度,确保泳客生命安全。

东方体育中心的月亮湾,是为数不多坚持室外开放的泳池,这一曾经举办世游赛跳水比赛的场馆,连续多年获得泳客零投诉的好评。昨天,记者走进这片泳池的救生员队伍,直击他们的执着与坚守,艰辛的付出和汗水。

## 资质标准 我们再快 2 秒钟

“有的,我们这里还可以报名。”站在烈日下,60 来岁的救生组顾问张锦宝忙着接听电话,滚落的汗珠,把脸上的防晒霜滚出几道印迹。

挂掉电话,张锦宝告诉劳动报记者,上海游泳救生协会今年还开设了最后一个班,培训场地就放在东方体育中心的室外游泳池,“一是这里游泳价格便宜,根据市里面的规定,任何时段都是 20 元一小时。二是我们这里的救生员资质比较高。”

张锦宝拥有 30 多年的游泳救生经验。他介绍,游泳救生员考试的实际操作部分一共分为 3 项,分别是 20 米潜泳、25 米速度游和 CPR(心肺复苏)。此外,还会有一定的理论培训。

“拥有游泳基础的人一般都能掌握通过。”张锦宝说,潜泳要求只能蹬壁出发,身体任何部位不能露出水面,没有时间限制,但东方体育中心是世游赛的比赛池,一般需要潜到 6 米,摸到一定的东西才算过关。

25 米速度游方面,男子救生员的达标标准是 20 秒,女子是 22 秒,没有泳姿限制。当然,实际操作过程中,还会有水中赴救的拖带和岸上解脱。上岸之后,则是 CPR(心肺复苏)。

东方体育中心的救生员培



训费用为 1150 元一期,上岗之后的费用约 240 元一天。“取得证书并不难,难的是岗位上的细心,不能有丝毫马虎。”张锦宝说,“东方体育中心的泳池因为举办过世锦赛,过去多年都是泳客零投诉,救生员的标准会更高一些,25 米速度游的标准是 18 秒,比外面再快 2 秒钟。”

## 强制午睡 一秒钟走神都不行

下午 1 时,一天中最热的时候,虽然泳客还不是很多,坐在高椅上的救生员不时吹响嘴边的哨子,提醒“泳客”注意安全。

尽管椅子上有遮阳棚,但整个身体依然难抵热浪袭击。记者站在池边,感到一阵阵热风包裹身体,5 分钟不到就已有汗珠滚下。他们拿温度计测过,室外温度甚至能达到 60℃,吹电风扇也没用,吹出来的热风,更难受。

孙克达的老家是山东青岛,原本是海边浴场的海上救生员,救生技能要求更高。2011 年上海举办世游赛的时候,他从老家来到上海,在这里一干就是 8 年,已经成长为“月亮湾”游泳池的救生组组长。他告诉劳动报记者,夏季开放的游泳池,救生员普遍比较年轻,敬业精神、个人身体素质、业务能力都相当过

硬,需要特别提醒的就是,要强迫他们进行午休。

“我们这些救生员一个小时轮岗休息一次,前两岗下来的时候,我们强制他们必须休息,手机都要交上来。”孙可达说,除了这两个小时,其他时间段换岗下来,也必须闭目养神半个小时,“虽然太阳特别大,但阳光下很容易打瞌睡,会有疲劳感。”

孙可达说,游泳救生员普遍是大学生,职业技能、身体素质都没有问题,最关键的还是职业精神,不敢有丝毫马虎,不能有哪怕一秒钟走神,“你看,包括我们换岗,救生员都是背对着梯子上,背对着梯子上。而且,上岗的人没有到位,下岗的人就不能离开。”

## 严格训练 抛竿抛圈都有讲究

观察在岗位上的各个救生员可以发现,他们各个皮肤黝黑,即便有遮阳篷,阳光有时会从水面反射过来,实在不好防范。

游泳池为救生员准备了绿豆汤、盐汽水、毛巾、风油精、人丹等防暑降温用品,还准备再采购一些西瓜和冷饮,防止救生员在工作时出现意外情况。

孙克达说,游泳救生界经常会讲一句话,“人到,心到,责任

到”,“换岗的时候,我们要求两个救生员都要停留 3 至 5 秒,继续观察一下水面,前一个救生员如果感觉某个人可能有一些问题或症状,一定要交给后一个救生员。”

他表示,为了保障游泳者的安全,游泳场所的救生员配备非常重要。按照国家标准,每 250 平方米至少配备 3 人,超出部分每 250 平方米增加 1 人。“月亮湾”之所以设置 6 个岗位,也是互相交叉,严防出现观察死角。

“有时候水面反光,或者是浪花较大,看不清楚,救生员就要提出来,对岗位重新布置。不能说看不到就看不到,反正无所谓。”孙克达。

在实际操作过程中,救生员的施救流程也有一套规定。“首先是吹哨,或者是由巡边的救生员对泳客进行劝解,比如很多人不戴泳帽,有些人喝酒等等,跟他们耐心解释之后,一般都能理解。”孙克达介绍,一旦感觉泳客有些异常,一般是先抛竿,确保泳客可以抓住,“如果还不行,就要抛游泳圈,但抛圈的距离和力量都有讲究,距离要与泳客刚刚好,让他可以刚好抓到。太远不行,太近则有可能砸到泳客。”

如果情况非常紧急,抛竿和抛圈都不行的话,救生员就必须跳水施救了。

最高温度  
27℃  
最低温度24度  
东南风3—4级  
相对湿度70%-95%

25 30 35

空气质量 优良  
舒适指数 舒适  
火灾指数 可燃  
洗晒指数 不太适宜  
空调指数 不开启

夏令热线

新闻线索有奖征集

下载登录“劳动观察”APP,进入“活动”-“征集”后一键爆料,或在劳动报微信公众号留言爆料,也可以拨打夏令热线电话爆料,所提供线索一经核实并由劳动报、劳动观察APP刊用的,将予以奖励,首期奖品为价值1000元体检卡。



扫一扫,下载劳动观察APP,领取爆料奖品

沪上热线电话一览

市民热线:12345

劳动保障热线:12333

市场监管热线:12331

绿化市容热线:52901111

环保热线:12369

公共卫生公益热线:12320

供电热线:95598

# 全市 800 多家泳池对外开放 部分老牌泳池关停维修

## 实用信息

今年,上海夏季游泳场所开放时间为 7 月 1 日至 8 月 31 日。截至目前,全市已有约 800 家游泳场所向市民开放,数量较去年增长 10%。市民可以通过市体育局官网、官微以及各类运动信息平台查询具体场馆信息。市区内一些较受欢迎的老牌泳池,如近百年历史的虹口游泳池今年处于维修关停状态,前往

之前,市民最好对泳池开放情况进行查询确认。

今年各游泳场所推出“上海市游泳场所泳客健康承诺卡”,实现线上电子版与线下纸质卡同步运作,全面取代原“上海市游泳健身卡”。这项服务完全免费,市民在作出承诺后,可以通过游泳池前台“刷脸”或扫二维码进行验证,从而达到在公共体育场所对自己和他人负责。市体育局还联络保险公司重新推出了价值 5 元(往年 6

元)的公益性游泳意外险,保额也有了很大提升(往年 30 万,现 50 万),供泳客自愿购买。

截至目前,全市已有约 800 家游泳场所向市民开放,数量较去年增长 10%,服务较往年更为人性化,且全市 3936 名从业人员的培训均已完成,游泳场所的管理水平与救生、水质管理人员技能水平得到了极大提高。

■劳动报记者 王卫朋

# “老司机”教你这些救生常识 生活提醒

【自救】

游泳爱好者最常见的是抽筋,此时应保持身体在水中的平衡,腿部尽量伸直,然后用手抓住脚踝,脚尖向身体方向勾起,把脚尖尽量向自身方向扳拉,直到抽筋消失。如果抽筋过重,腿部已抽缩麻木,可一边扳拉,一边向岸边游进,也可大声呼救。

【互救】

游泳者在互救情况下,救生者应该快速观察,判断选择入水点。当救生者游至距溺者 1 米至 1.5 米时,若发现溺者面对自己,为了避免被溺者抓住或抱住,救生者应立即下潜至溺者腹部以下,用双手扭转溺者的髋部,使之转体 180°背对自己,

然后出水实施拖运。

当救生者顺利接近溺者或救生者经解脱使溺者背向自己后,救生者应该立即对溺者进行拖运。最好采取反蛙泳技术进行拖运,动作要领是两手扶住溺者下颚、用反蛙泳腿作为前进的动力。

当救生者拖带溺者游近岸边时,左手应先抓住岸边,右手从溺者的腋下穿插迅速抓住溺者的右手,把溺者的右手搭放在岸上,用右手按住,左手把溺者的另一只手快速地重叠搭放在右手上。撑上岸后,右手抓住溺者的右手腕,左手抓住溺者的左手腕,翻转溺者身体 180 度,使其背向救生者,然后用力上提溺者,使溺者坐在地上。

■劳动报记者 王卫朋