

初级游泳救生员 A

题型（判断、单选、多选、案例）

一、判断题

- 1、溺水者抓抱救生员部位情况的不同,救生员解脱的方法也各有区别。
A: ×
B: √
- 2、身边没有救生杆时可用竹竿代替。
A: ×
B: √
- 3、反蛙泳的完整配合技术有两种。一种是手划水与腿蹬夹水(移臂与收腿)同时进行,另一种是手划水和腿蹬夹水交替进行。
A: ×
B: √
- 4、采用蛙腿式入水技术,救生浮标浮体横置于胸前并经过腋下,手扶救生浮标中间下方,成“抱胸”姿势
A: ×
B: √
- 5、对于不同状态的溺水者,所采用浮标救生-接近溺水者的方式均不同。
A: ×
B: √
- 6、一般来说,沉底下潜接近是最危险的接近方法
A: ×
B: √
- 7、当救生员腰部被溺水者背面抱持时,一般采用夹鼻推颌法解脱。
A: ×
B: √
- 8、小腿前面肌肉痉挛解救方法是原地休息,等候肌肉疼痛缓解。
A: ×
B: √
- 9、双人拖带技术适用侧泳技术游进。
A: ×
B: √
- 10、当救生员腰部被溺水者抱持是指双臂肘部关节以下和躯干同时被溺水者抱持。
A: ×
B: √
- 11、潜远技术主要有蛙式潜泳、蛙式长划臂潜泳和蝶式潜泳三种方法。
A: ×
B: √
- 12、采用沉底救生技术,游泳救生员在接近时可直接下潜至溺水者身旁,双手托腋,脚蹬池底,将溺水者带到水面。
A: ×
B: √
- 13、游泳救生员在抢救溺水者时,进行胸外按压前先给予 2-5 次的人工呼吸。

A: ×

B: √

14、岸上游泳救生员首先将溺水者拉至泳池边安全地方，然后游泳救生员手护头一手抱腿将溺水者原地旋转 90°先放腿后护头将溺水者放至俯卧位。

A: ×

B: √

15、救生员上岗不用穿着统一的救生员服装。

A: ×

B: √

16、游泳救生员的职业守则基本内容有 5 个方面。

A: ×

B: √

17、在 50 米标准游泳场所，一般设置 3 个观察台。

A: ×

B: √

18、如果溺水者清醒，救生员靠近溺水者背后，用救生浮标将溺水者托起，使溺水者口鼻朝上。

A: ×

B: √

19、擅自离岗、脱岗、迟到、早退等都是职业道德不允许的，是救生工作的大忌。

A: ×

B: √

20、腹部肌肉痉挛解救方法是肩和头尽量后挺，拉长腰腹肌肉。

A: ×

B: √

21、肌肉痉挛的急救措施可采用即刻休息，对痉挛的部位轻轻按摩，并将痉挛部位的肌肉轻轻拉长。

A: ×

B: √

22、小明在游抬头爬泳时身体姿势为侧卧在水中，小明的抬头爬泳身体姿势是否正确。

A: ×

B: √

23、游泳救生员在进行心肺复苏时，胸外按压深度至少 5 厘米，不超过 6 厘米。

A: ×

B: √

24、在浮标救生-接近不同溺水者中，根据溺水者不同状态，可以将溺水者分为意识不清、水面昏迷和沉底溺水者。

A: ×

B: √

25、在开放泳池游泳活动中，游泳学习班练习区域与游客活动区域可以重叠。

A: ×

B: √

26、发生溺水时，无意识的溺水者可能漂在水底和水面之间的任何位置，脸部可能朝上也可

能朝下。

A: ×

B: √

27、蛙腿式入水与跨步式入水的适用范围不同。

A: ×

B: √

28、在解脱技术中，颈部被抱持的解脱方法是压腕上推单肘解脱法和压腕掰指法。

A: ×

B: √

29、徒手赴救技术包括入水、接近、解脱、拖带、上岸 5 项技术环节。

A: ×

B: √

30 在溺水后 60 秒，溺水者会出现感到头晕、恶心的症状。

A: ×

B: √

31、单人上岸技术，最后先放腿后护头让溺水者呈俯卧姿势、

A: ×

B: √

32、游泳救生工作的指导思想是“防字当头，施救精准”

A: ×

B: √

33、在侧泳的完整配合中，上面臂开始划水时，快速呼气，臂划到腹下推水时转头吸气，移臂和入水时头还原并闭气。

A: ×

B: √

34、游泳救生员应能够根据判断的结果，采取及时、规范的救生技术。

A: ×

B: √

35、劳动合同的双方当事人是劳动者和用人单位。

A: ×

B: √

36、劳动合同的双方当事人是劳动者和用人单位。

A: ×

B: √

37、身体垂直漂浮休息法不是首选的休息方法。

A: ×

B: √

二、选择题

38、我国明清时期，官方在交通要道设立了专门的救生人员，特别是针对()上游险滩建立了一套完整的救生管理体系。

A: 松花江

B: 黄河

C: 长江

D: 鸭绿江

39、踩水时，两腿交替蹬夹水技术要点是蹬水时先屈膝，()，用脚掌和小腿内侧向侧下方蹬夹水。

- A: 小腿和脚外翻，然后膝向里扣压
- B: 小腿和脚外翻，然后膝向外扣压
- C: 小腿和脚内翻，然后膝向里扣压
- D: 小腿和脚内翻，然后膝向外扣压

40、游泳救生可分为“游泳池救生”和()。

- A: 海岸救生
- B: 公开水域救生
- C: 海浪救生
- D: 自然水域救生

41、游泳救生可分为“游泳池救生”和()。

- A: 静水水域救生
- B: 海浪水域救生
- C: 公开水域救生
- D: 自然水域救生

42、游泳救生员的职业守则是游泳救生员必须遵守的()。

- A: 行为标准
- B: 职业道德
- C: 职业法则
- D: 工作守则

43、救生器材是救生员用于观察并对受伤者、溺水者施救的必备工具救援时采用的工具不包括()。

- A: 救生杆
- B: 救生浮标
- C: 观察台
- D: 救生圈

44、间接赴救通常结合场地发生溺水的情况和位置首先使用救生圈(球)、救生杆、()等器材在岸上施救的方法。

- A: 脊柱板
- B: 呼吸面罩
- C: 颈托
- D: 救生浮标

45、在心肺复苏过程中，为了方便记忆，采用英文单词的首字母组成ABCD 复苏程序，其中D 指()。

- A: 电击除颤
- B: 胸外按压
- C: 开放气道

D: 呼吸支持

46、救生圈在作为泳池必备器材，被广泛认知，只要游泳救生员能够准确抛投到的距离都适用，但针对()情况下不适用。

A: 深水区沉底者

B: 挣扎者

C: 清醒者

D: 抽筋者

47、按照《体育场所开放条件与技术要求(GB19079.1-2013)》规定水深 1.2 米，长宽为 50 米 x25 米的游泳场地，开放时应配置()救生员。

A: 7 名

B: 6 名

C: 5 名

D: 4 名

48、救生员在进行心肺复苏时，针对有脉搏无呼吸的溺水者，应每()吹气一次。

A: 16~18 秒

B: 2~3 秒

C: 10~20 秒

D: 6~8 秒

49、泳池救生员的服装通常是上衣为短袖，下衣为短裤，户外场地救生员需要考虑防晒和防寒救生员可以()。

A: 穿外套

B: 带太阳帽

C: 太阳帽

D: 准备遮阳伞

50、如果溺水者沉底，救生员潜到水下，在溺水者腋下穿过，抱紧溺水者;另外一手向()抓拉救生浮标拖绳，将拖绳向()拉，利用浮标浮力向上升。

A: 上;下

B: 下;下

C: 下;上

D: 上;上

51、以下哪项不是徒手直接赴救的入水技术()

A: 蛙腿式入水

B: 跨步式入水

C: 鱼跃浅跳式入水

D: 潜深式入水

52 根据泳池的建筑结构和溺水者的()不同，可选择不同的上岸的技巧。

A: 游泳技能

B: 受伤情况

C: 游泳等级

D: 游泳水平

53、当救生员被溺水者正面抱住颈部时,救生员要及时紧收(),以防止呼吸道被夹住。

- A: 头部
- B: 下颌
- C: 手臂
- D: 手腕

54 侧泳的收腿动作为上面腿屈髋、提膝向前收,大腿与躯干成 90° 左右,小腿与大腿成 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$ 。(),足跟靠近臀部。

- A: 下面的腿髋关节伸展,膝关节尽量伸直
- B: 下面的腿髋关节伸展,小腿向后收,膝关节尽量弯曲
- C: 下面的腿髋关节屈曲,小腿向后收,膝关节尽量弯曲
- D: 下面的腿髋关节屈曲,膝关节尽量伸直

55、我国()时期在镇江西津渡创办的“救生会”,救生船只的颜色为红色。

- A: 唐朝
- B: 北宋
- C: 南宋
- D: 明朝

56、对于昏迷的溺水者,救生员借助浮标的浮力将溺水者拖带到岸边。拖带时溺水者的头部要()

- A: 偏向救生员头部一边
- B: 处在救生员下巴处
- C: 正向救生员头部
- D: 处在救生员鼻子处

57、游泳者在参加游泳锻炼时要()

- A: 结伴而行
- B: 循序渐进
- C: 大强度
- D: 大运动量

58、游泳池内发现 1 名疑似颈部受伤溺水者,游泳救生员在水中直接赴救过程中,不适用的拖带技术是()。

- A: 托颌拖带技术
- B: 托枕拖带技术
- C: 托腋拖带技术
- D: 夹胸拖带技术

59、在目前的职业资格目录清单中,游泳社会体育指导员属于()。

- A: 技能人员水平评价类职业资格
- B: 专业技术人员准入类职业资格
- C: 技能人员准入类职业资格

D: 专业技术人员水平评价类职业资格

60、发生溺水时常见的表现为没有呼吸，没有动作。

- A: 不会游泳溺水者
- B: 受伤溺水者
- C: 疲劳溺水者
- D: 昏迷溺水者

61、在溺水后临床表现的分类中()溺水的时间为 3-4 分钟。

- A: 重度
- B: 超重度
- C: 轻度
- D: 中度

62、关于游泳救生的判断，以下说法正确的是？

- A: 溺水者在水中可能不会用四肢寻找支撑
- B: 当在水中发现溺水者时，应首先采取看、听的方法，判断溺水者有无意识，溺水者在水中没有挣扎，则溺水者尚存意识
- C: 判断的正确与否，将直接关系到游泳救生员是否能成功施救
- D: 判断的正确与否，不会关系到游泳救生员采用的救生措施是否得当

63、胸外按压时要求胳膊伸直，肘关节不能弯曲的原因是()

- A: 垂直接压省力气
- B: 确保胸部垂直受力均匀，降低骨折等损伤的发生率
- C: 提高按压质量
- D: 保证按压位置不变

64、游泳场馆中告知牌包含的基本内容包括()。

- A: 禁止跳水
- B: 浅水区
- C: 深水区
- D: 场地示意图

65、采用浮标救生-双人上岸技术时，首先要求救生员在泳池()好溺水者后才能进行后续步骤。

- A: 固定
- B: 放置
- C: 移动
- D: 摆放

66、发生溺水时关于无意识的溺水者，以下说法正确的是？

- A: 能挥臂和呼救
- B: 身体在水中维持水平
- C: 可能漂在水底和水面之间的任何位置

D: 关注维持呼吸

67、溺水者如果没有呼吸,会出现以下哪种情况?

- A: 手指放在鼻孔处感觉有气流通过
- B: 患者面色苍白
- C: 至少 5 秒钟看不到胸、腹部有起伏
- D: 贴脸能听到呼吸的声音

68 关于潜泳技术, 以下说法正确的是?()

- A: 潜深技术的入水方法包括头朝下潜法和爬式潜泳
- B: 潜深技术的入水方法包括头朝下潜法和蛙式潜泳
- C: 潜深技术的入水方法包括爬式潜泳和脚朝下潜法
- D: 潜深技术的入水方法包括头朝下潜法和脚朝下潜法

69、游泳救生员对成人心肺复苏时, 潮气量大小为()。

- A: 800-1000ml
- B: 500-600ml
- C: 600ml
- D: 600-700ml

70 救生员上岗的非必须装备是()

- A: 防晒服
- B: 配备救生哨
- C: 统一着装游泳救生员服
- D: 配备急救腰包

71、游泳救生员现场进行徒手心肺复苏时, 溺水者的体位应为()。

- A: 复原卧位
- B: 俯卧位
- C: 仰卧位
- D: 侧卧位

72、救生员采用直立式入水, 入水时要一手(), 一手护下腹

- A: 护腰
- B: 护头
- C: 护胸
- D: 捏鼻

73、反蛙泳腿的动作类似蛙泳腿的动作。收腿时, 双膝边收边分, 小腿向侧下方收腿。收腿结束时, (), 大腿发力, 使小腿和脚内侧向后方做蹬夹水动作。

- A: 两膝稍窄于肩, 脚和小腿内侧向后方对准蹬水方向
- B: 两膝稍宽于肩, 脚和小腿外侧向后方对准蹬水方向
- C: 两膝稍窄于肩, 脚和小腿外侧向后方对准蹬水方向
- D: 两膝稍宽于肩, 脚和小腿内侧向后方对准蹬水方向

74、游泳救生工作是一项拯溺救难的高尚事业，是人道主义精神和精神文明的具体()。

- A: 显现
- B: 表现
- C: 展现
- D: 体现

75、()游泳救生员成为劳动和社会保障部正式向社会发布的新职业之一。

- A: 2009 年 5 月
- B: 2007 年 11 月
- C: 1998 年 1 月
- D: 1999 年 10 月

76、推击解脱法中，救生员左手被溺水者的右手抓住,救生员可用右手虎口推击溺水者的右手腕部进行解脱,推击时要()迫使其手松开。

- A: 柔和
- B: 迅速
- C: 省力
- D: 缓慢

77、反蛙泳的手臂技术为两臂(), 手和前臂对准划水方向，用力在体侧划水。划水结束后，两臂在体侧稍停顿，使身体向前滑行，然后两臂自然放松从空中向前移臂。

- A: 自然伸直经空中在肩前入水，然后屈臂高肘，掌心向后
- B: 自然伸直经空中在肩前入水，然后屈臂高肘，掌心向内
- C: 自然伸直经空中在肩前入水，然后屈臂高肘，掌心向外
- D: 自然伸直经空中在肩两侧入水，然后屈臂高肘，掌心向后

78、单手(臂)被异侧手抓握包括()

- A: 救生员右手被溺水者的左手抓住
- B: 救生员左手被溺水者的右手抓住
- C: 救生员右手被溺水者的双手抓住
- D: 救生员左手被溺水者的左手抓住

79、对公众开放的游泳场所必须配备的救生器材有()。①救生浮标②救生圈③救生杆④救生艇

- A: ②③④
- B: ①③④
- C: ①②④
- D: ①②③

80、小明是一名救生员，当他准备采取蛙腿式入水时，他的救生浮标背带采用左肩()的方式。

- A: 下斜
- B: 上斜
- C: 左斜

D：右斜

81、关于潜远技术，以下说法正确的是?()

- A：潜远技术主要有脚朝下潜法、蛙式长划臂潜泳和爬式潜泳三种方法
- B：潜远技术主要有蛙式潜泳、蛙式长划臂潜泳和爬式潜泳三种方法
- C：潜远技术主要有蛙式潜泳、蛙式长划臂潜泳和蝶式潜泳三种方法
- D：潜远技术主要有蛙式潜泳、蛙式长划臂潜泳和仰式潜泳三种方法

82、救生浮标通常用 ()材料制成。

- A：泡沫
- B：硅胶
- C：橡胶
- D：塑料

83、采用浮标救生-双人上岸技术时，先将溺水者一只手交给()游泳救生员，再将者另外一只手交给()游泳救生员。

- A：水中；岸上
- B：岸上；水中
- C：岸上；岸上
- D：水中；水中

84、抬头爬泳良好的腿部动作不能使身体()

- A：维持身体平衡
- B：保持较好流线型
- C：改变游进方向
- D：保持较高身体位置

85、()是根据各救生岗位位置观察分工的要求，用直线将全池的水域面积平均切割成几个长方形水域，作为各救生岗位的主责区。

- A：按水面积划分法
- B：弧形切割法
- C：不留盲区和死角划分法
- D：直线切割法

86、标准游泳场所观察区域划分的方法包括()

- A：按水面积划分法和弧形切割法
- B：按水面积划分法、直线切割法和弧形切割法
- C：直线切割法和弧形切割法
- D：直线切割法和按水面积划分法

87、压腕上推单肘解脱法适用于救生员颈部()被溺水者抱持的情况。

- A：右面
- B：背面
- C：正面

D: 左面

88、游泳救生员职业守则的基本内容包括: 团结协作、尽职尽责、()举止文明等。

- A: 以防为主
- B: 施救要准
- C: 拯溺救难
- D: 服务周到

89、踩水时腿部的技术动作有两种, 一种是两腿交替蹬夹水, 另一种是

- A: 两腿交替前后打水
- B: 两腿同时蹬夹水
- C: 两腿交替上下打水
- D: 双腿同时上下打水

90、关于游泳救生观察方法中的跟踪法, 以下说法正确的是?()

- A: 救生员对自己的责任区以某一点为起点, 进行圆周、不间断的观察
- B: 救生员对自己责任区的左、右、远、近进行直线、间歇的观察
- C: 救生员对自己责任区的左、右、远、近进行曲线、不间断的观察
- D: 救生员对自己责任区内游泳技术不佳者应进行重点跟踪观察

91、踩水时臂部应两臂弯曲,

- A: 手和前臂在胸前做向外、向内的摸水动作, 手臂动作不宜过大
- B: 手和前臂在胸前做向外、向内的摸水动作, 手臂动作尽量做大
- C: 手和前臂在两侧做向前、向后的摸水动作, 手臂动作尽量做大
- D: 手和前臂在两侧做向前、向后的摸水动作, 手臂动作不宜过大

92、关于合同, 下列说法不正确的是()。

- A: 合同是民事主体之间变更民事法律关系的协议
- B: 合同是民事主体之间设立民事法律关系的协议
- C: 合同是民事主体之间解除民事法律关系的协议
- D: 合同是民事主体之间终止民事法律关系的协议

93、皮肤的止血方法有

- A: 指压动脉止血法
- B: 填塞止血法
- C: 止血带止血法
- D: 直接加压止血法

94、救生员腰部被抱持时, 可采用()解脱。

- A: 夹鼻推颌法
- B: 上推双肘法
- C: 压掌推肘法
- D: 弓身抽手扳指法

三、多选题

95、踩水时的身体姿势()

- A: 手臂自然上举
- B: 头露出水面
- C: 稍前倾
- D: 身体直立

96、骨折分类包括()

- A: 复杂骨折
- B: 青枝骨折
- C: 开放性骨折
- D: 闭合性骨折

97、游泳救生员在赴救过程中, 可以使用鱼跃式入水的情形时()。

- A: 溺水者意识清醒
- B: 溺水者离岸边 6 米
- C: 溺水者无意识
- D: 水深超过两米

四、案例

98、某游泳馆开放期间未设置水线, 在小陈(男)的主责区深水距离池边 14 m 处 1 名女性游泳者大声呼救。

作为当值救生员, 发现此紧急情况时应及时()

- A: 使用救生浮标
- B: 直接赴救
- C: 使用救生圈
- D: 使用救生杆

99、某游泳馆开放期间未设置水线, 在小陈(男)的主责区深水距离池边 14 m 处 1 名女性游泳者大声呼救。

作为当值救生员, 使用浮标接近溺水者后, 应采用()的方式控制溺水者。

- A: 一只手从其腋下穿过, 抱紧溺水者, 另一只手抱浮标
- B: 游至溺水者, 将浮标推向溺水者, 使其抓住浮标
- C: 游至溺水者背后, 用救生浮标将溺水者托起
- D: 游至溺水者面前, 将浮标环绕溺水者并锁紧

100、某游泳馆开放期间未设置水线, 在小陈(男)的主责区深水距离池边 14 m 处 1 名女性游泳者大声呼救。

作为当值救生员, 如果只能采用徒手赴救, 应使用()进行拖带:

- A: 托腋拖带技术
- B: 夹胸拖带技术
- C: 托颌拖带技术
- D: 托枕拖带技术