成都市第二人民医院

市紧急医学救援队（二队）训培演

三维提升计划

按照《成都市紧急医学救援体系“十四五”规划》《成都市卫健委关于组建成都市紧急医学救援队的通知》等文件要求，我院和成都市中西医结合医院作为承建单位，其他医疗卫生机构为参建单位，组建了成都市紧急医学救援队二队（含中毒处置）（以下简称救援队），救援队队员共40名（其中设队长1名，副队长2名）。为了提高队员体能、队列素质，提升队员院前急救和专业救援能力，特制定救援队训练培训演练计划如下。

一、训练计划

（一）体能训练

体能训练是通过有氧、无氧的身体训练，提高救援队队员的运动素质。为此，亦须改善队员的机能状况，同时平衡营养膳食，并力求使得队员的身体形态、机能满足救援任务目的要求。

体能训练包括集中训练和自由训练。集中训练计划每季度1次，根据队员工作安排和人员在岗等情况组织实施。自由训练每周1次，由队员自行安排，通过微信或Keep视频打卡，每月训练总时长累计不少于5小时。

训练遵循安全、渐进、持续、均衡等原则，注意训练前活动热身和训练后拉伸放松，避免运动损伤。为了科学评估队员体能训练的有效性，拟通过我院运动心肺功能测试仪对队员进行训练前后阶段性测试，指导队员制定科学的个性化运动方案。

（二）队列训练

队列训练是为了规范队员的队列动作、队列队形和队列指挥，保持整齐规范和严格正规的队列秩序。需要培养队员良好的身姿、严整的队容、过硬的作风、严格的纪律性和协调一致的动作，落实从严管理，促进队伍正规化建设，提升队员精神面貌和战斗力。

队列训练包括单个军人队列动作和部队分队队列动作。根据队员工作安排和人员在岗等情况不定期组织实施，集中训练计划每季度1次，按照队列训练计划和大纲的内容进行，使队伍日常训练更加高效便利，在执行任务中更容易实施行动。

二、培训计划

（一）院前急救培训

急救技能培训模拟灾难救援现场，突发群体伤伤员，现场讲解灾害现场医疗救援，病人检伤分类、转运救治等紧急医学救援处置流程和救治要点。邀请省级紧急医学救援队队员对队员进行培训，培训内容和方式参照省级救援队标准，结合市级医院实际情况进行针对性培训。

急救技能培训分为线上培训和线下培训。线上培训计划每季度1次，通过微信发送急救技能文章和视频，队员自学急救技能知识，线上答题考核。线下培训计划每季度1次，邀请国家或省级紧急医学救援队专家和队员进行专题讲座培训，邀请急诊科业务骨干进行院前急救最新指南培训解读，以及参加医院举办的院前急救继续教育培训班等。

（二）中毒救治培训

中毒救治技能培训分为中毒事件救援现场，突发群体中毒，现场安全区设置，防化服穿戴，毒物检测仪器的使用，中毒伤员的现场处置、医疗救援，紧急转运等紧急医学救援处置流程和中毒救治要点。

中毒救治培训分为线上培训和线下培训。线上培训计划每季度1次，微信发送中毒救治文章和视频，队员自学中毒救治知识，线上答题考核。线下培训计划每季度1次，邀请国家、省级相关专家进行专题讲座培训，以及参加四川大学华西第四医院中毒救治能力提升培训班等。

三、演练计划

（一）户外生存演练

户外生存拉练全方位考验救援队队员的野外生存能力、院前急救水平和刻苦坚韧作风，体现队员综合素质。同时，也检验队伍的快速集结反应能力、应急处置能力以及后勤保障能力。

户外生存演练计划每年组织1次，邀请专业户外导师针对野外环境路线识别、基础绳索操作、负重5-10公里行军、简易担架制作、安全营地搭建、户外炊事及通信、等高线识别、紧急救治等项目进行学习和实战应用。

（二）中毒救援演练

委托第三方或依托四川大学华西第四医院制定演练计划方案，计划每年组织实施1次中毒救援演练，提高救援队执行突发烧伤、生化等中毒事件时实施紧急医学救援的综合能力。

附件：1.成都市紧急医学救援队（二队）训培演三维提升计划表

 2.紧急医学救援队员体能训练标准

3.紧急医学救援队员徒手队列动作训练内容

 成都市第二人民医院

 2024年2月26日

附件1

|  |
| --- |
| 成都市紧急医学救援队（二队）训培演三维提升计划表 |
| 时间 | 训练 | 培训 | 演练 | 备注 |
| 体能训练 | 队列训练（4次） | 院前急救培训 | 中毒救治培训 | 户外生存演练（1次） | 中毒救援演练（1次） |
| 自由训练（训练指导） | 集中训练（4次） | 线上培训（4次） | 线下培训（4次） | 线上培训（4次） | 线下培训（4次） |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

附件2

紧急医学救援队员体能训练标准

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **内容** | 标准 | 备注 |
| 男 | 女 |
| 合格 | 优秀 | 合格 | 优秀 |
| **俯卧撑** | 50次/2分 | 60次/2分 | 10次/2分 | 15次/2分 |  |
| **仰卧起坐** | 50次/2分 | 60次/2分 | 40次/2分 | 50次/2分 |  |
| **立位体前屈** | 双拳同时触地，保持2秒 | 双拳同时触地，保持5秒 | 双掌同时触地，保持2秒 | 双掌同时触地，保持5秒 |  |
| **举重** | 举起本身体重80% | 举起本身体重100% | 举起本身体重60% | 举起本身体重80% |  |
| **单腿深蹲起立** | 6次 | 8次 | 3次 |  5次 |  |
| **100m跑** | 15秒 | 13秒 | 17秒 | 15秒 |  |
| **100m负重跑** | 18秒 | 15秒 | 22秒 | 20秒 |  |
| **1000m跑** | 4分40秒 | 4分 | 5分15秒 | 5分 |  |
| **登楼梯（10层）** | 5分 | 3分 | 6分 | 4分 |   |

附件3

紧急医学救援队员徒手队列动作训练内容

一、立正。要领：两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约60度，两腿挺直：小腹微牧，自然挺胸，上体正直．微向前倾：两肩要平，稍向后张，两臂下垂自然伸直，手指并拢自然微曲，拇指尖贴于食指第二节，中指贴于裤缝，头要正，颈要直，口要闭，下颌微收，双眼向前平视。

二、稍息。要领：左脚顺脚尖方向伸出约全脚的三分之二，两腿自然伸直，上体保持立正姿势，身体重心 大部分辖于右脚。稍息过久，可以自行换脚。

三、跨立。要领：左脚向左跨出约一脚之长，两腿挺直，上体保持立正姿势，身体重心落于两脚之间．两手后背，左手提右手腕拇指根部与外腰带下沿同高，右手手指并拢自然弯曲，手心向后。

四、坐下。要领：左小腿在右小腿后交叉，迅速坐下，手指自然并拢放在两膝上，上体保持正直。

五、蹲下。要领：右脚后退半步，前脚掌着地，臀部坐在右脚眼上，两腿分开约6 0度，手指自然并拢放在两脓上，上体保持正直。蹲下过久，可以自行换脚。

六、起立。要领：全身协力迅速起立，成立正姿势。

七、整齐。要领：听到向右向左看齐的指令后，基准兵不动，其他士兵向右或左转头眼睛看右(左)邻士兵的腮部，前四名能通视基准兵，自第五名起，以能通视到本人以右(左)第三人为度。听到向前看的口令迅速将头转正，恢复立正姿势。

八、报数。要领：横队从右至左依次以短促洪亮的声音转头报数，最后一名不转头。

九、向右、左转。要领：以右(左)脚跟为轴，右(左)脚跟和左(右)脚掌前部同时用力，使身体协调—致向右(左一转90度，体重落在右(左)脚，左(右)脚取捷径迅速靠拢右(左)脚，成立正姿势。转动和靠脚时，腿挺直，上体保持立正姿势。半边向右(左)转，按照向右(左)转的要领转45度。

十、向后转。要领：按照向右转的要领转180度。

十一、齐步走。要领：左脚向正前方迈出约75厘米，按照先脚跟后脚掌的顺序着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作，上体正直微向前倾，手指轻轻揖拢，拇指贴于食指第二节，两臂前后自然摆动，向前摆时肘部弯曲，小臂自然向里合，手心向内稍向下，拇指根部对准衣扣线，并与最下方衣扣同高，距身体约20厘米，向后摆臂时，手臂自然伸直，手腕前侧距裤缝线约80厘米，行进速度每分钟116－122步。立定：要领：听到口令左脚再向前大半步着地脚尖向外约30度，两腿挺直，右脚取捷径靠拢左脚，成立正姿势。

十二、踏步。要领：两脚在原地上下起降， (抬起时脚尖自然下垂，离地面约15厘米，落下时前脚掌先着地，上体保持正宣，两臂按照齐步的要领摆动。立定：要领：踏步时，听到立定口令，左脚踏1步右脚靠拢左脚，原地成立正姿势。

十三、跑步。要领：听到预令，两手迅建握拳，提到腰际，约与腰带同高，拳心向内，肘部稍向里合。听到动令，上体微向前倾，两腿微弯，同时左脚利用右脚掌的蹬力跃出约85厘米，前脚掌先着地，身体重心前移，右臂照此法动作，两臂前后自然摆动，向前摆臂时，大臂略直，肘部贴于腰际，小臂略平，稍向里合，两拳内侧各距衣扣约6厘米，向后摆臂时拳贴于腰际．行进速度170－180步。立定：要领：跑步时，听到立定口令，再跑2步，然后左脚向前大半步(两拳收于腰际，停止摆动)着地，右脚靠拢左脚，同时将手放下，成立正姿势。

十四、正步。要领：左脚向正前方踢出约75厘米（腿要绷直，脚尖下压，脚掌与地面平行，离地面约25厘米），适当用力使全脚掌着地，同时身体重心前移，右脚照此法动作，上体正直，微向前倾，手指轻轻握拢，拇指伸直贴于食指第二节，向前摆臂时，肘部弯曲，小臂略成水平，手心向内稍向下，手腕下沿撰到高于最下方衣扣约1o厘米处，离身体约10厘米，向后摆时手腕前侧距裤缝线约30厘米。行进逮度每分钟110－116步。 立定同齐步。

十五、齐步、正步互换。要领：听到口令，右脚继续走1步，即换正步或齐步行进。

十六、齐步、跑步互换。要领：①齐步换跑步，听到预令，两手迅速握拳提到腰际，两臂前后自然摆动，听到动令，即换跑步行进。②跑步换齐步：听到口令继续跑2步，然后，换齐步行进。

十七、齐步向后转走。要领：左脚向右脚前迈出约半步，脚尖向右约45度，以两脚的前脚掌为轴，向后转置180度(同时换臂)，出左脚按照原步法向新的方向行进。

十八、敬礼。要领：上体正直，右手取捷径迅速抬起五指并拢自然伸直，中指微接帽檐右角前约2厘米处，手心向下，微向外张，手腕不得弯曲，右大臂略平，与两肩略成一线，同时注视受礼者。