

放假
不放松!



本报记者 陈超 实习生 陈娇 韩玉洁

夏日玩水很快乐,安全规矩要记牢。很多溺水意外,都是因为孩子心存侥幸或者安全意识不够,比如私自下水、结伴野泳、盲目施救,这些行为背后往往藏着致命危险。牢牢记住防溺水“六不”原则并严格遵守,就能从根源上躲开溺水风险,保护好自己。

玩水的孩子们,请记住这“六不”

不同水域,危险各不相同

很多溺水事故都发生在自然水域。这些地方水的深度和温度都不好判断,直接跳下去游泳,很容易引发肌肉痉挛、抽筋甚至低温症。而且,不同的自然水域有各自的风险:

江河边常长有青苔,脚下一滑就容易掉进水里。就算你会游泳,想从长满青苔的岸边爬上来也很困难。

湖塘、坑塘水面看着平静,但水里杂草多,塘底淤泥也不少。不熟悉水域情况就跳下去,容易被水草缠住或陷进淤泥里。

大海的危险来自不断变化的浪涌和威力惊人的离岸流。风浪大时,海浪的力量像重物砸下来,能把人拍晕卷走。岸边礁石很滑,或者布满尖锐的牡蛎壳,落水后很难自己爬上岸,救援难度也很大。

防溺水第一道防线:坚决不游“野泳”

想游泳、戏水,一定要去游泳馆、海滨浴场这些有人管理、有救生员的正规场所。坚决不游“野泳”。未成年人要牢记防溺水“六不”原则,成年人也可以一起学习:

- 1.不私自下水游泳。
- 2.不擅自与他人结伴游泳。

- 3.不在没有家长或教师带领的情况下游泳。
- 4.不到没有安全设施、没有救援人员的水域游泳。
- 5.不到不熟悉的水域游泳。
- 6.不盲目施救。

不同场景玩水

各有各的安全规矩

去游泳池:

要在成年人带领下,去有资质的游泳馆。下水前看清深水区 and 浅水区在哪,根据自己的水平选对区域。遵守泳池规则,不在水里打闹、不在池边奔跑,更不能推人下水。不要在水里吃东西。感到冷、累、不舒服,马上上岸告诉大人。下水前做好热身,不要空腹或刚吃完饭就游泳。

去海滩或公共海滨浴场:

除了遵守游泳池的安全规则,还要注意:只有在有救生员、插着安全信号旗的区域游泳。了解当天的潮汐,涨潮、退潮时水情复杂,不宜下水。海里有海浪、暗流,水温也不断变化,即使在泳池游得很好,也不能在海边大意。救生衣要选符合年龄和体重的标准型号。

关于游泳圈:

那些彩色塑料吹气的游泳圈、水上玩具只是玩具,不是专业救生设备。它们可能会突然漏气,也可能被水流推翻过来,把你拖进水里。如果需要漂浮辅助游泳,要用正规的救生衣或背漂,而且大人必须在一臂距离内看护。

乘船游玩:

不管船大船小,也不管你会不会游泳,都必须全程规范穿好救生衣。不能在船上打闹、突然站起来或来回跑动。

万一落水或遇到同伴落水怎么办?

青少年防溺水自救和互救,要记住“自保优先、间接救援、紧急求助”的原则,千万不要盲目施救,要用科学规范的方法。

●自己意外落水

要保持镇定,切忌慌乱挣扎。情绪失控易造成肢体僵硬、呼吸紊乱,加速溺水。

落水后尽量放松身体、后仰漂浮,保持头部露出水面平稳呼吸,最大限度保存体力,待身体姿态稳定后,再择机呼救,避免未浮出水面张嘴呼救导致呛水窒息。

同时要快速观察周边环境,及时抓住木板、泡沫、空水桶、树枝等漂浮物,稳固身体、维持漂浮,耐心等待救援。

●发现同伴落水

青少年必须坚守岸上救援原则,严禁下水施救、手拉手结链施救。

应第一时间大声呼喊周边成年人、老师、家长等求助,同时拨打110、120急救电话,清晰说明落水地点、水域情况、落水人数。

可就近利用长竹竿、绳索、树干、救生圈等物品开展间接救援,缓慢将落水者拉回岸边;也可将密封空矿泉水瓶等简易浮具抛给同伴,为其提供浮力、争取救援时间。

●现场急救流程

需遵循标准化流程。先将溺水者转移至平整通风的安全区域,彻底清理口鼻处水草、泥沙、呕吐物,保障气道通畅。

触摸颈动脉、观察胸廓起伏,判断溺水者生命体征。若呼吸心跳骤停,要立即开展心肺复苏,以30次胸外按压、2次人工呼吸为循环持续施救,全程同步呼叫专业救援,直至医护人员到场接手处置。



AI制图