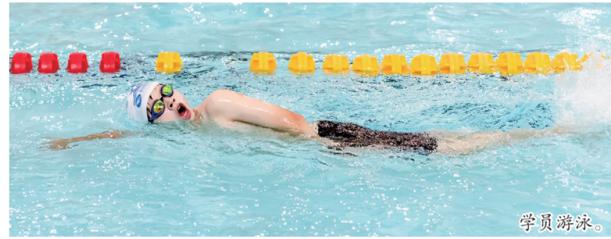


“哪儿凉快哪儿待着去!”随着中小学暑假的到来,泳池、溪流、河塘、海滩……凡是能玩水、有安全保障的地方,都成了吸引大家纳凉避暑的好去处。

一边是清凉水世界,一边是危险隐藏地。尤其是炎炎盛夏,溺水事故高发,已成为中小学生非正常死亡的“第一杀手”。据国家卫健委和公安部不完全统计,我国每年有5.7万人死于溺水,少年儿童溺水死亡人数占总数的56%,平均每天有88个孩子因溺水死亡。一个个现实的案例给我们敲响了警钟,防溺水这根“安全弦”要时刻绷紧。

台州传媒记者周雨慧/文 朱丽荔 张光剑 陈玲玲/摄



学员游泳。



7月20日,台州市体育馆游泳跳水馆,青少年暑期游泳班开班首日。



水上安全巡逻。

● 野外游泳 安全为先

其实,很多人都存在一个误区:自认为水性不错,在水里就很安全。实际上,溺水不在于水深水浅,也不在于游泳技巧的好差,如果不慎被水呛到,或水面盖过口鼻,抑或是肌肉抽筋,都可能酿成溺水的惨案。

恰逢酷暑,仙居县白塔镇感德村水域成了“天然浴场”。该水域也为此配备了巡视搜救员,安上了“人眼监控”,救生浮球划分深浅,并委派专人义务值守。

感德村水域源自十三都坑,这里山势险峻,汛期这片水域暗流涌动,一些人不熟悉这里的水情,受到暗流的影响,易被卷入深水区,容易被苔藓水草等水生植物缠绕,进而发生意外。

溺水事故大多发生在无人看管的水库、河道、池塘等野外水域。尽管河岸边的警示牌上写有“水域危险,请勿戏水”“小心溺水,珍爱生命”等标语,但仍有不少市民视而不见,一意孤行下水游泳。

野泳高风险,下水需谨慎。野泳的正确打开方式:尽量不去游野泳!选择正规泳池,更安全地享受夏日戏水的乐趣!



三门“渔家小镇”开展景区防溺水应急演练。

● 学会游泳 提升技能

每年暑假,体育中心、健身房、各住宅小区以及酒店室内游泳池等就成了孩子们扎堆学习游泳的地方。

7月20日下午3点,台州市体育中心游泳跳水馆内水花四溅,泳池内外有上百人,用“下饺子”来形容眼前的场景一点也不为过。正值暑假,游泳培训也迎来了高峰。学员们戴好泳帽和泳镜,做好热身准备后开始了当天的课程。

“前几天刚结束蛙泳第一阶段的课程,孩子很感兴趣,就马不停蹄给她报了加强班。”泳池边全程陪同的陶女士,是个三年级孩子的妈妈,她告诉记者,希望趁着暑假期间趁热打铁,提升游泳技能,同时培养孩子坚持到底、不轻易放弃的品质。“不能因为呛一口水就放弃游泳,多学个技能傍身,关键时刻能派上用场。”

“今年暑假,游泳馆有800多人次报名参加游泳培训课程,各个年龄段的都有,其中青少年是‘主力军’。”台州市体育中心游泳跳水馆副馆长张永峰表示,当下,越来越多的家长意识到游泳是一项基本的生存技能,纷纷把孩子送来学游泳,假期即将过半,课程报名人数仍在增加。



游泳培训。



三门县尚义高级中学,民警指导学使用安全绳等救援技巧。



仙居县白塔镇感德村,救生员水上巡逻。

● 安全知识 必须牢记

风险预防

未成年人需在成人陪同下游泳,不擅自到山塘水库、溪河湖泊及其他环境不熟悉的水域游泳;不到无安全设施、无救护人员的水域游泳;

发现溺水者,立即寻求成人帮助,同时可向溺水者抛救生圈、泡沫板、救生绳等,不可盲目施救,以防发生群伤事件。

在游泳前做好热身准备活动,以防抽筋。在游泳过程中发觉身体不舒服,如眩晕、恶心、心慌、气短等,要立即上岸休息或呼救。

如何自救

一旦溺水,冷静第一,保持体力。不要将手举过头顶,不在水中胡乱扑腾,顺着水的起伏,脚用力向下蹬,手向下划水,当头露出水面时尽量呼吸空气。

如果附近有人,可以大声呼救。当救援人员靠近时,不要一把抱住救援人员。

把握呼吸节奏,呼吸时注意吸气要深,呼气要浅,如遇漂浮物要抓紧,将其压在脖子处,可以尽可能多地正常呼吸。

安全施救

发现有人溺水,不能贸然救助,应向四周大声呼救,同时拨打110报警并联系120急救;

现场寻找救生圈、木板、长杆、绳子等抛向溺水者,救人时要趴在岸边降低重心,避免被拉入水中。

根据溺水者被救上岸后的不同状态,采取相应急救措施:

若溺水者意识清醒,让其保持较为舒适的体位,为其盖上干净衣物保暖,等待救援人员到来;

若溺水者呼叫无反应,但仍有呼吸时,应一手压前额,一手提下颌,清理其口鼻中泥沙、水草、假牙等异物,稳定侧卧位,防止误吸;

若溺水者无反应、无呼吸时,应立即开始心肺复苏进行基础生命支持;

人工呼吸:在呼吸道通畅的前提下,施救者用拇指和食指捏紧溺水者的鼻孔,嘴唇包住溺水者嘴,连续吹气2-5次(吹气1秒钟,放松1秒钟)。

胸外按压:保持溺水者平躺在平整坚硬的地面。手掌根部放在两乳头连线中点,胸骨中下段,两手腕部重叠,十指交叉、相扣,两臂垂直,用身体重量向下压至少5厘米,不超过6厘米,每分钟按压100-120次,按压30次后进行口对口人工呼吸2次。重复上述操作,每5个循环检查1次溺水者呼吸、意识是否恢复,直至急救人员赶到。

学生放假,安全意识不能“放假”!远离溺水高发地,正确救援记心间,为炎炎夏日筑牢安全屏障。



三门亭旁派出所民警安全巡逻。



游泳培训班里的教练与学员。

趁「热」看「泳」者



扫描下方二维码
更多精彩等你来