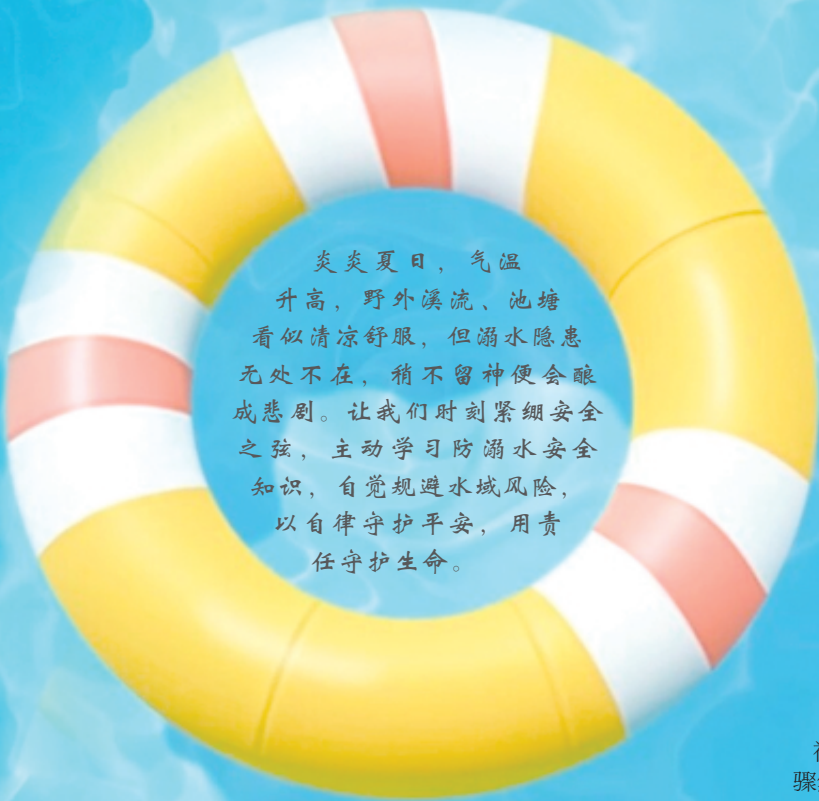


暑期防溺水 安全不放假



炎炎夏日，气温升高，野外溪流、池塘看似清凉舒服，但溺水隐患无处不在，稍不留神便会酿成悲剧。让我们时刻紧绷安全之弦，主动学习防溺水安全知识，自觉规避水域风险，以自律守护平安，用责任守护生命。

容易发生溺水的危险情况

溺水事故大多不是偶然，基本都是平时大意、不良习惯和危险行为造成的，了解哪些情况容易出事，才能更好保护自己。

1.独自或结伴在水边玩耍

这是青少年溺水最常见的原因。不少孩子抱着侥幸心理，趁家长、老师不在，独自跑到水边玩水。没人照看的情况下，一旦滑倒、腿抽筋、体力跟不上，没人及时帮忙，小事就会变成无法挽回的悲剧。还有很多学生喜欢结伴在岸边追逐打闹，野外水边长期被水泡着，长满青苔、泥土湿滑，地面摩擦力很小，跑跳、互相拉扯时很容易站不稳，直接滑进水里。

2.随便去不熟悉的野外水域玩水

很多野外水域表面平静通透，水下环境却错综复杂，人们不了解水域深浅变化、水下坑洼分布、水流速度和暗流情况，盲目下水后很容易踩空坠入深水，或是被水底杂物牵绊。此外，游泳前忽视热身准备工作，身体处于僵硬状态，四肢关节、肌肉没有得到舒展，骤然接触凉水后，身体受到强烈温差刺激，极易引发手脚、腿部肌肉抽筋，导致肢体僵硬无法活动，进而失去游动能力。夏季天气炎热，人体体表温度较高，野外河水、湖水、水库水温普遍偏低，温差过大会造成身体不适，出现头晕、心慌、胸闷、四肢僵硬、呼吸急促等症状，严重时会导致体力快速流失。

3.游泳时身体不舒服还硬撑

当游泳时出现眩晕、恶心、四肢无力等情况，说明身体已经处于超负荷状态，如果心存侥幸硬撑着继续游泳，不及时上岸休息，短时间内就会出现体力彻底透支、四肢失控的情况，最终无力维持漂浮，沉入水中。

远离各类高风险水域

生活中溺水危险无处不在，我们必须清晰区分危险水域与安全水域，主动远离所有溺水高风险地点。所有未经安全改造、无专人管理的野外自然水域，都是溺水事故的高发区域，其中包含海边、江边、河道两侧、湖泊周边、大型水库等大面积自然水域，同时也涵盖乡村池塘、田间水沟、低洼积水潭、人工废弃水坑等小型隐蔽水域。这些水域普遍没有任何安全防护措施，岸边没有防护围栏、警示标识和防滑设施，水域周边也没有专业救生人员全天候值守，一旦发生落水意外，无法第一时间获得救援，错失最佳施救时机。

野外水域的危险核心藏于水下，肉眼无法直接观测，危险性远超人们的认知。自然水域水下地形复杂混乱，深浅水域毫无规律、落差极大，常常出现岸边水浅、几步之外就是深水深坑的情况，极易踩空落水。水底常年堆积厚厚的淤泥、碎石杂物、腐烂水草，人员下水后很容易陷入淤泥无法挣脱，或是被缠绕的水草束缚四肢，动弹不得。部分河流、近海、水库还存在隐蔽暗流和急速水流，看似水面平静，下水水流冲击力极强，能够轻松将人裹挟带走，造成溺水事故。

相较于各类危险的野外水域，正规持证游泳馆是唯一安全的游泳场所。专业游泳馆经过标准化安全建设，划分清晰的深浅水区，水域深度明确标注，水底平整无隐患，场地四周设置完善的防护设施和应急设备，场馆内配备持证上岗的专业救生员，分区值守、全程巡查，能够及时发现并处理溺水险情，同时配有医护应急物资，最大程度保障游泳人员的人身安全。因此，游泳戏水必须选择正规场馆，坚决远离一切野外不明水域，从源头杜绝溺水风险。

落水后正确自救办法

意外落水溺水时，慌乱是致人下沉、错失生机的最大元凶，掌握科学的自救方法，能够极大提升生存概率。不慎落水后，首先要强制自己保持头脑冷静，切勿惊慌失措、胡乱挣扎。很多人落水后因极度恐惧，会大幅度手脚扑腾、拼命挣扎，这种行为不仅无法让身体上浮，还会快速透支体力、打乱呼吸节奏，加速身体下沉。落水后第一时间观察周边环境，如果附近有人，应立刻大声持续呼救，清晰发出求救信号，吸引他人注意，等待成年人救援。

在等待救援的过程中，要彻底放松全身肌肉，摒弃紧张紧绷的状态，让身体顺应水的浮力自然漂浮。保持身体平躺舒展的仰漂姿势，尽量将头部、口鼻露出水面，保证呼吸顺畅，不要频繁抬头、扭动身体，双脚轻轻缓慢踢水维持身体平衡，最大限度保存自身体力，坚持等待救援。如果感觉身体持续下沉，不要慌张乱动，可将双手手掌平稳向下按压水面，借助水体的反向作用力减缓下沉速度，稳住身体状态，为自己争取救援时间。

在游泳过程中突发肢体抽筋，是野外游泳最常见的危险情况，必须掌握正确的应急处理方式。水中抽筋后切勿慌乱蹬腿挣扎，第一时间大声呼救求助，如果周边无人施救，立刻深吸一口气，短暂潜入水中，用力伸直抽筋的腿部或手臂，用手向上扳拉脚趾、拉伸痉挛肌肉，缓慢舒展僵硬肢体，直至抽筋症状缓解、肢体恢复活动能力。抽筋缓解后不要急于快速游动，保持平稳漂浮状态，缓慢向浅水区、岸边移动。全程始终牢记，落水自救的核心是冷静、放松、保持体力，坚决杜绝慌乱挣扎，用科学方法守护自身生命安全。

溺水正确施救方式

发现他人溺水，见义勇为值得肯定，但盲目施救只会造成二次悲剧，尤其是未成年人，绝对不可以贸然下水救人，必须坚守岸上安全施救的基本原则，科学开展救援。

1.第一时间呼救，拨打急救电话

发现落水险情后，第一时间高声呼喊周边成年人，路人前来协助救援，同时迅速拨打110报警电话和120急救电话，清晰、准确、快速地说明溺水事故的具体地点、溺水人数和现场情况，为专业救援争取宝贵时间。

2.借助工具岸上施救

就近搜寻身边可用的救援工具，如长竹竿、树枝、绳索、长拖把、救生圈、泡沫板、空心塑料桶等物品，站稳脚跟、固定自身重心，防止被落水者拖拽入水，将救援工具平稳伸向溺水者，等待对方紧紧抓牢工具后，缓慢发力将其平稳拉回岸边。现场人数较多时，可以采取多人岸上接力施救的方式，稳固施救阵型，提升救援安全性，坚决杜绝未成年人手拉手下水施救的危险行为。

3.下水救援仅限专业成年人

专业人员下水救援时，需要提前观察水流、水下障碍物，从溺水者身后悄悄靠近，避免被极度恐慌、奋力挣扎的溺水者正面抱紧、拖拽，防止双人落水遇险。成功将溺水者救上岸后，立刻检查溺水者状态，及时清理其口鼻内的水草、淤泥、杂物，保证呼吸道完全通畅。如果溺水者出现昏迷、无呼吸、无心跳的情况，不要迟疑、不要等待，立即规范开展心肺复苏急救，持续施救直至120医护人员抵达现场接手救治，最大限度挽救生命。

（据《甘肃日报》）

【相关链接】

关于溺水 三大错误认知

在日常防溺水安全教育中，很多人因根深蒂固的错误认知，忽视潜在危险，最终引发安全事故，认清溺水三大错误认知，是规避溺水风险的关键。

第一个是认为会游泳就不会溺水，这是大众最普遍的错误认知。事实上，绝大多数溺水意外的当事人都具备一定游泳能力，会游泳并不等于绝对安全。在野外陌生水域，水温过低、体力透支、突发抽筋、遭遇暗流水草、高估自身体能等多种突发情况，都会导致会游泳的人失去自救能力，最终发生溺水事故，因此无论游泳水平高低，都必须远离危险水域。

第二个是认为溺水者会大声呼救、剧烈挣扎。影视剧的演绎误导了很多，真实的溺水过程安静且隐蔽，危险性极强。人体溺水时，身体会出现本能生理僵直反应，呼吸道被水封堵，无法正常发声呼救，手脚难以做出大幅度挣扎动作，只会在水面轻微起伏、默默下沉。这种无声溺水很难被旁人及时察觉，往往错过黄金救援时间，导致险情恶化，这也是很多溺水事故突发、让人猝不及防的重要原因。

第三个是认为可以手拉手下水施救。不少同学出于善意，看到同伴落水后，会自发手拉手连成一排下水救人，殊不知这是风险极高、危害极大的错误施救方式。水边路面湿滑、受力不稳，溺水者求生欲望极强，会疯狂拖拽靠近的所有人，极易导致岸边第一位施救者被直接拉入水中，进而引发连锁落水，造成多人连环溺水的重大安全悲剧。遇到溺水险情，必须坚守岸上呼救、工具施救、等待专业救援的原则，坚决摒弃错误施救方式，守护自己和他人的生命安全。



第七十四期