



漳州市教育局网站
二维码

漳州教育微言
二维码

2022年7月14日 星期四
漳州市教育局 联办

7月,暑期开启,盛夏高温,与水“亲密接触”成为每个娃最热衷的事情,但溺水事故也随之进入易发期和高发期。如何防范溺水?近日,记者就切实加强防溺水教育,提高学生安全意识和自防、自护、自救能力,采访了相关专家。

香格里拉小区游泳池,孩子们正在学习游泳。

本报记者 严洁 摄

盛夏必备“防溺水指南”

近日,本报记者采访漳州市曙光救援队、蓝天救援队、专业游泳教练等相关专业人员,盘点出常见的几种溺水类型,并梳理施救、自救相关知识点,提醒市民和家长,暑期防溺水要警钟长鸣。

据了解,一般发生溺水的地点通常在河流、水库、池塘、溪边、海边甚至室内外游泳池等场所。不同年龄段的儿童溺水发生的高危地点不同。5至9岁儿童的溺水高发地点可能会在户外的小溪、池塘等。10岁以上儿童活动范围更大,主要为水库、湖泊和江河等。此外,一些管理不规范的泳池和戏水场所也是儿童溺水的高发地点。

野外水域 要远离不明水域

“野外河流、池塘、水库等没有安全设施的水域是溺水的高发地点。”漳州市曙光救援队队长陈建武接受采访时说,从以往救援情况来看,九龙江水域发生溺水情况较多。“每年七八月暑假期间为溺水警情的高发期。特别是中午至傍晚时分,因为是一天中最炎热的时段,很多人选择在此时间段下水游泳。”

“在溺水者当中,有的是不会游泳的人,有的是会游泳、水性好的人。”陈建武表示,避免溺水的“第一原则”就是远离不明水域。所谓不明水域,是指水深不明,水温低冷,水中有暗流、漩涡、乱石、水草、水蛭等危险生物的江、河、湖、海、水库、池塘等地方。“比如九龙江一些区域有断层,脚踩空了就很容易发生意外。也有一些即使会游泳,但是水底状况异常复杂,比如长有水草等植物,容易缠住人的脚,也要注意防范。”

有关人士提醒,孩子戏水要到安全的水域,不到水深的河流、池塘等水域,到浅的小溪戏水要有大人陪同;玩水上项目要做好防护,最好是由专业的工作人员陪同,并谨记经营单位的安全提醒和要求。不能在土质松软的岸边玩耍,不能在陡峭的石头水坑处玩耍;若是物品掉落水中,不可贸然去捡拾,要请大

人帮忙捡拾;同伴落水,不盲目施救,不手拉手施救。

海边戏水 不要在退潮时下海游泳

漳州拥有漫长的海岸线,夏天去海边游玩是不少人的选择。如何防范海边溺水也是每年防溺水工作的重点。就在7月3日,一名4岁女童在漳州东山县南门湾海边游玩时被大浪卷走,所幸热心群众、公安民警和城管队员等义无反顾跳海施救,最终成功救起女童。

“小朋友独自到无人监管的海边游泳,不穿泳具下海,都是比较常见的危险行为。”漳州蓝天救援队队长曾力表示,大海有海浪,有暗流,碰上大的海浪和暗流,被大浪卷入水中的情况最多。“如果不幸遇到离岸流,不要慌张,向与海岸线平行的方向游。如果仍无法逃离离岸流区域,应该顺流漂浮,并用最省力的方式挥手寻求救援。”

据了解,下海游泳发生意外,往往是溺水者缺乏安全意识,对自己的能力、体力评估不足,如下水温度不适应,出现抽筋等症状,很容易发生危险。很多外地游客不了解水域情况,除了遇到退潮被海浪卷走等情况外,被困礁石、陷入淤泥溺水的情况也时有发生。有的孩子没有救生圈就下水,或者在岸边玩耍时家长在玩手机,都有发生危险的可能。

相关人士提醒,市民游客下海玩耍前,需提前做好热身运动,避免因水温差出现痉挛等意外情况。同时,随身携带类似气囊的救生设备,用绳索与身体连接固定,以免被大浪打飞,失去防护。其次,下海游泳前要先做足功课,充分了解潮汐规律和涨落潮时间,一定不要在退潮时下海游泳,否则很容易被潮水带离安全水域。注意海滨的安全提示,不去没有开发的海岸边玩耍,警惕离岸流。正规泳场配备有救生员和救生设备,也划定了安全领域,家长携带未成年人来海边游泳,要选择正规泳场,不要在无人看护的水域游泳。再次,未成年人下海,一定要有成年人陪伴,一个未成年人至少由一名成年人看护,监

护人的视线不能离开未成年人。尽量避免在涨潮、刮风、下雨等气候变化的情况下在海边玩耍,避免被海浪击倒而发生溺水。

泳池游泳 泳池须配备有资质的救生员 家长要近距离看护孩子

近日,厦门自然家园小区室外游泳池,一名8岁左右的男孩溺水,尽管现场进行心肺复苏,120医护人员随后也赶到了现场,但男孩还是没能救回来。

很多人以为溺水者会挣扎、大声呼救。但在现实中,儿童溺水是什么样呢?通常儿童溺水表现为刚开始会挣扎,但是他叫不出声,后面挣扎没力气了开始下沉,因此,一旦孩子进入水中,家长就务必要盯牢自己的孩子。一发现孩子在游泳时表现上述症状,应立即呼救,及时拨打120,并下水施救。

据了解大部分游泳池的深水区 and 浅水区,仅仅是在岸上用字体标示,池内并没有设置隔离网。有的泳池存在排水口防护网脱落,安装的是浸水式水底灯等问题,都容易发生意外。一些小区的泳池形状设计比较花哨,不规则的椭圆形比较常见,加上救生员配备不足,可能存在视觉盲点,无法在第一时间发现溺水者。

游泳教练邹严冬提醒大家,一个合格、规范的泳池须配备持有国家职业资格证书的救生员。硬件方面包括出发台、观察台位置,救生员人数、救护器材、水面的光照度等;软件方面包括游泳池的卫生、应急救护制度、安全标识等。孩子下水前应先了解一下泳池的构造结构,如哪一段是深水区,深几米,哪一段是浅水区,深几米,做到心中有数。同时,严禁在泳池岸上奔跑、嬉闹,地板潮湿奔跑时容易摔倒造成伤害;严禁跳水,没有经过训练,不正确的人水姿势不仅会造成自我伤害,同时也会给他人造成伤害。此外,家长要近距离看护,让孩子在视线范围内,不要分心做其他事情,这样在发生危险时,可及时采取措施施救。

◎本报记者 陈晓云

漳州市曙光救援队队长陈建武:

不可盲目下水施救



曙光救援队队长 陈建武

“切记,不可盲目下水施救。”漳州市曙光救援队队长陈建武表示,最让他痛心的是,一人溺水引发连环溺水事件。“这是非常不应该的。”

陈建武说,救助溺水者看似很简单,但实际操作却非常复杂,要考虑水流、自己的体力、救助的距离、暗流等等因素。“其实是非常危险的行动,溺水者的本能是抓住一切可以抓住的东西,因此如果没有专业的知识,切不可贸然下水施救。特别是,未成年人不宜下水救人。”

“救援过程中,救援者首先要保证自己安全,切记不能手拉手施救,因为这种施救法,稍不留神很可能就会被溺水者拉下水,引发连环溺水。”陈建武说。手拉手施救,一来施救者无法承受溺水者的拉力,二来手是湿的,互相握不住,即使力量达到,孩子也无法成功救援。怎么办?“应迅速挣脱。”陈建武说,救人者应绕到溺水者的背后或潜入水下,从后面控制落水者,以仰游姿势将其拖向岸边,并寻求他人帮助。

正确的做法是,发现有人溺水,首先要大声呼救,叫更多的人来帮忙。务必借物救援,可充分利用现场器材,如看看身边有没有绳、竹竿、木板、救生圈等漂浮物品,若有,就赶紧抛到溺水者旁边,让他抓住,然后俯身趴下来,慢慢将溺水者拉上岸。不建议未经训练的非专业人士下水施救,确需下水的,不要徒手施救,务必带上救生圈等漂浮物,一定要大声告诉他,不要惊慌,有人在救你。救人时,切勿靠近,保持安全距离,先给救生圈让落水者抓住,稳定后再施救。施救时不要从正面接近,防止被溺水者抓、抱住,无法挣开。那如果被抱住怎么办?“应迅速挣脱。”陈建武说,救人者应绕到溺水者的背后或潜入水下,从后面控制落水者,以仰游姿势将其拖向岸边,并寻求他人帮助。

万一是自己发生溺水,自救方法不妨也学习起来。陈建武说,遇到溺水时,首先不要惊慌,调整呼吸,待口鼻露出水面后,迅速举手呼救,这一动作,往往会引起周围人的注意,从而得救。注意抓住水中漂浮物或者木板等,把头靠在上面,身体放松,正常就会漂浮起来。如果周围无人,要尽量放松全身,尽可能屏住呼吸,头后仰,尝试让自己采取仰卧位,头部向后,口鼻部可露出水面呼吸,不要惊慌,保存体力,等待救援。此外,特别需要提醒的是,当救援者出现时,不要惊慌抓抱救援者,而是要听从救援者指挥,让他带着游上岸。

◎本报记者 陈晓云

误区一:人溺水后都会大声呼喊

在影视剧里,溺水者总是双手乱挥、用力拍水、大声呼救,其实真正的溺水并不像这样。

通常溺水时,溺水者往往想呼喊却发不出声音,特别是孩子。溺水时可能呈现出的状态包括头离水面很近,嘴巴张开,腿不动,身体垂直于水面,急促呼吸或喘气双眼无神,无法聚焦,紧闭双眼等状态。这些状态会误以为孩子在游泳、练习憋气、玩水等,而忽略溺水的发生,家长应注意识别溺水的表现,在看护时要时刻保持集中注意力。

孩子在戏水时非常开心,会发出很多声音,当发现孩子安静无声时,就该去看看怎么回事。如果眼神呆滞,头发在额头或眼睛上;头后仰,嘴巴张开,或孩子的头前倾;这时要马上跟孩子说话,如果不回答你,很有可能是溺水了,应马上采取急救措施。

误区二:会游泳就不会溺水

有很多人认为只要会游泳,在水里就很安全,不会发生危险,但其实,从近年来发生的溺水事故看,多数孩子都会游泳。

水下的世界很危险,特别是水库、池塘、河流等野外水域。在这里游泳,水草可能缠住你的脚、碎石可能划破你的脚、淤泥可能陷住你的脚,让你无法施展泳技,导致意外发生。此外,腿部抽筋、身体疲劳、空腹等身体状况,也会让你无法正常游泳,从而导致溺水。

误区三:多人手拉手就能救上溺水者

一些人以为人多力量大,手拉手可以把人救上来。实际上,这种手拉手救人的方式是死亡率最高的,因为结成“人链”后,一旦有人因体力不支而打破平衡,就会让多人落水,导致群死群伤事件。

不管情况多么危急,我们都要保持清醒认识:救援溺水者是很有技术难度的,没有受过水中专业训练的人员很难救援成功,特别是对孩子来说。

误区四:水上玩具、游泳圈可以很好地保护孩子

很多家长以为,只要带着游泳圈等用具,孩子就是安全的。实际上,充气的塑料水上玩具、游泳圈不是专业用的漂浮装备,只是一种帮助孩子暂时浮在水面的辅助工具。当水流发生变化,或孩子自己没有抓住时,孩子就会发生溺水。常发生的故事是,充气水上玩具、游泳圈在水的推动下突然翻过孩子的头,或是充气水上玩具、游泳圈突然漏气了,而引发溺水事故。

所以,没有任何设备可以替代成人的监护。家长一定要近距离看护,不可大意疏忽。

误区五:完全靠泳池监护员就可以监护好孩子

很多家长认为到泳池游泳,有游泳教练以及救生员,孩子就安全了。其实泳池监护员的主要职责是维护整个泳池的秩序,让游泳者在可以安全地在泳池中游泳。同时,当发生意外时,他能第一时间给予救助。也因此,他无法做到专门时时盯着你的孩子。

因此,到游泳场馆也要做好监护以及对孩子进行一些安全知识教育。

◎本报记者 陈晓云 整理

施救 如何正确施救溺水者?

1. 借物救援:在距落水者的距离较近(数米之内)同时落水者还清醒的情况下,借助某些物品(如:竹竿、木棍等)把落水者拉出水面。

2. 抛物救援:在落水者距离较远同时落水者还处在清醒状态的情况下,向落水者抛投绳索及漂浮物(如救生圈、救生衣、救生浮标、木板、圆木、汽车内胎等)。

3. 划船救援:在宽阔水域并且有救生船只的情况下,运用救生船只划到落水者身边进行救援,并且最好由受过专业训练的救援者参与营救。

4. 游泳救援:只有在上述几种施救法都不可行时,才能采用此法。最好由水性好同时熟悉和了解水情(如流速、水温等)的两个或三个成年人同时下水营救,这样既可以在水中相互帮助,又能降低救援危险。下水救援者必须有熟练的游泳技术,并应尽可能脱去衣、裤、鞋、袜,最好携带漂浮物如救生衣、救生圈、粗木棍等。

若迫不得已需下水救援,切记不要从正面靠近溺水者,因为出于求生本能,溺水者可能会死死抓住任何东西,容易导致施救者发生危险。应该从背后接近溺水者,再托起他的身体让头露出水面侧游上岸。

◎本报记者 陈晓云 整理

抢救

救助上岸后怎么急救?

1. 清除口鼻堵塞物:让溺水者头朝下,撬开其牙齿,用手指清除口腔和鼻腔内杂物。
2. 倒出呼吸道内积水:救人者半跪,顶住溺水者的腹部,让溺水者头朝下,拍背。
3. 人工呼吸:对呼吸及心跳微弱或心跳刚刚停止的溺水者,迅速进行人工呼吸,同时做胸外心脏按压。
4. 脱下外套:如果溺水者身上穿着外套,要尽早脱下,湿漉漉的外套会带走身体热能,产生低温伤害。

5. 经现场初步抢救,若溺水者呼吸心跳已经逐渐恢复正常,尽快联系急救中心,送溺水者去医院。

“倒挂控水法”是致命急救误区! 溺水的黄金抢救时间只有5分钟,如果超过5分钟,人的大脑就会因为长期缺氧而造成不可逆的损伤。而“倒挂控水法”,并不能使肺里的水排出,反而会导致胃内容物倒流,增加了误吸风险,状况会更危险。

◎本报记者 陈晓云 整理



漫 画

本 报 记 者 严 洁 作