



游泳玩水,是炎炎夏日中最应景的活动之一。随着暑假到来,同学们接触水的机会多了起来,前往正规的游泳场所玩水,是有益于身心的活动,但同时也请注意,在野外戏水乃至“野泳”是非常危险的行为,再热也不要前往野外水域,不能游“野泳”!

炎炎夏日戏水酣 切忌“野泳”保安全



落水自救

3 可以这样 自救与救人

以下一些自救建议,或许能帮同学们在险境中转危为安。

对于不会游泳的同学,落水时一定要先冷静地憋住气,不要胡乱挣扎,防止呛水,以便让自己浮起来。如果是面部朝下,要迅速翻转身体仰面向上,第一时间先把手放在胸口两边,头向后仰,肚子挺起来腿弯曲,然后手顺着两边伸到头顶的上方,保持平衡的状态,让口鼻浮出水面,在情况较为稳定时开始呼救。手臂这些部位一定要置于水中,以增大身体的浮力。

对于会游泳的同学,溺水常是因为小腿或者大腿抽筋所致,这时要保持冷静,让自己先浮起来。然后深吸一口气,将抽筋下肢的拇指用力向上方拉,持续用力,等抽筋停止后游到岸边。

如果同学们看到有人溺水,可以在岸上通过“叫叫伸抛”法施救。“叫”,大声呼救,寻求周围更多人的帮助;“叫”,拨打110、119、120等报警求助;“伸”,在确保自身安全的情况下,将树枝、木棍、竹竿等递给落水者;“抛”,将泡沫块、救生圈、密封的空塑料瓶等漂浮物抛给溺水者,帮助其漂浮待援。

据《华西都市报》、央视新闻、《羊城晚报》等

1 野外玩水 屡次酿悲剧

过去,各地已经有许多孩子因为在野外水域玩耍,付出了生命的代价。

2023年7月31日,江苏南京有8名学生相约到宁洛高速马汉河大桥附近玩,其间7人下水,其中4人不幸溺亡;2023年5月21日,广东揭阳普宁3名少年相约在鱼塘戏水,其中1人不幸溺亡……

不仅孩子,甚至连成年人有时也会因为对野外水域掉以轻心而落入危险中。

6月24日,贵州铜仁市德江县一男子在河里游泳时,身体不慎被堤坝的排水口牢牢吸住,无法动弹。消防员到场后,发现他仅头部露出水面,下半身被排水口吸住,无法脱困,情况十分危急。消防员经过3小时的救援,将堤坝凿出一个口子排水减压,才成功把男子从水中救出。

看见有人溺水 该·怎·么·办



大声呼救
寻求周围
更多人的帮助



拨打110
119
120等
报警求助



在确保自身
安全的情况下
将树枝、木棍、
竹竿等递给落水者



将泡沫块、
救生圈、
密封的空塑料瓶
等漂浮物
抛给溺水者
帮助其
漂浮待援

不会游泳的同学

1 浮起来

冷静憋住气
不要胡乱挣扎
防止呛水
让自己浮起来

2 仰面向上

如果是面部朝下
要迅速翻转身体
仰面向上

3 仰头曲腿

把手放在胸口两边
头向后仰
肚子挺起来
腿弯曲

4 露出口鼻

手伸到头顶上方
保持平衡
让口鼻浮出水面
使自己漂浮在水面

5 呼救

在情况较为稳定时
开始呼救

会游泳的同学

溺水常是因为
小腿或者大腿抽筋

1 浮起来

保持冷静
让自己先浮起来

2 拉拇指

深吸一口气
将抽筋下肢的拇指
用力向上方拉
持续用力

3 抽筋停止

抽筋停止后
游到岸边



2 野外水域为何危险?

水况复杂、水温不定、水质不稳、人员稀少等因素,导致野外水域充满危险性。

许多野外的水域常常隐藏着暗流、漩涡、水草等,而且由于夏日气温高,水面与水下温差大,会对人体造成刺激,所以不管水性好还是不好的人,贸然下水,都很容易发生意外。

比如水库一般都是围山而成,看起来平静安全,其实又深又冷,夏天水面温度远高于水下温度。因此,人们在水库游泳,身体感受的温度不同,很容易导致抽筋。此外,水库水底有淤泥,还有大量的水生植物,很可能让人难以脱身。

而江河、湖泊等野外水域面积开阔,水流急,河床情况复杂,游泳者在其中一旦发生抽筋、呛水等意外情

况,在恐惧中难有体力支撑自己游回岸边。

野外水域的水还因为未经消毒,水质差,细菌多。一旦与皮肤伤口接触,容易造成病毒、寄生虫入侵,例如有“食脑虫”之称的“阿米巴原虫”就出没在某些江河湖塘中。当人们在野外玩水、游泳时不慎将感染这种寄生虫的水呛入鼻腔,它们就可能沿着嗅觉神经,被大脑前端细胞释放的一种神经递质所吸引,在大脑安营扎寨。感染这种“食脑虫”后,大脑会出现坏死和出血斑块,从出现症状到死亡病程可能小于1至2周,致死率高达90%以上。

此外,由于野外水域通常人员稀少,一旦发生溺水意外,很难第一时间求救或被救,而且有的水域情况复杂,还会增加施救人员的救援难度。