

又到溺水高发季 这些“干货”要牢记

本报记者 韩凯

随着暑期来临，气温逐渐升高，溺水事故也进入易发、高发期，预防溺水警钟再敲响！

如何预防未成年人发生溺水事故？不小心掉进水里，应该如何自救？哪些地方是高风险地点？家长和未成年人一定要谨记，江、河、池塘、水库等野外水域很危险并不适合消暑降温，游泳、玩水一定要选择正规游泳场所，游泳时一定要注意自身安全，严防溺水事故。

1

预防未成年人溺水 “四知”与“六不”

一、“四知”（家长）

知去向；
知同伴；
知归时；
知内容。

二、“六不”（孩子）

不私自下水游泳；
不擅自与他人结伴游泳；
不在无家长或教师带领的情况下游泳；
不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；
不到不熟悉的水域游泳；
不擅自下水施救。

2

如何防止 未成年人溺水？

泳池预防溺水

一、带孩子去正规泳池游泳。
二、下水前，确保孩子已经掌握相关安全技能，并确保孩子已做好热身运动。
三、如与孩子一起游泳，必须让孩子待在成人一臂范围之内。
四、如孩子自己下水游泳，大人需时刻有效看护。
五、儿童的水上游泳玩具不能替代标准的漂浮装备。

开放水域预防溺水

一、如带孩子去海滩玩水或游泳，大人要做到时刻看护。
二、若多人一起到海边游泳，须指派人员轮流看管孩子。
三、若在海中游泳，一定要让孩子穿上安全、合格且适合孩子体型大小的救生衣，并系好所有卡扣。
四、如带孩子一起坐船，家长和孩子都要穿救生衣，并保证系好所有卡扣。

3

遇到溺水者 如何施救？

在游泳馆

在游泳池遇见有人溺水，立刻大声呼叫救生员帮助施救。

在户外

一、发现有人溺水，要大声呼叫，寻求帮助，同时拨打110报警并联系120急救人员。
二、不要直接跳下水或手拉手施救，避免造成连环溺水的悲剧。
三、寻找救生圈、木板、竹竿、树枝等抛向溺水者，救人时要趴在地上降低重心，避免被拉入水中。

4

关于溺水的九大谣言

谣言一：溺水后都会瞎扑腾并大声呼救

真相：真正的溺水是快速而无声的。溺水时，溺水者的手臂忙着划水，很难伸出水面；鼻子、嘴巴时浮时沉，想呼救也很难发出声音。
如果发现孩子在水中身体半直立、头顶露在水面上、面部浸在水面下，不伸手呼叫，但也无挣扎时，请务必提高警惕！

谣言二：会游泳、水性好就不会溺水

真相：每年夏天都有游泳溺水身亡的事故发生，在溺亡者中也有会游泳、水性好的人。切勿以为会游泳就很安全。

谣言三：“倒挂控水法”能救溺水者

真相：倒挂控出的水大部分是食道和胃中的水，而对于溺水者来说，最致命的是吸入肺部的水。
“倒挂控水法”不仅无法排出肺内的水，还可能把胃里的食物弄进气管，进一步增加阻塞呼吸

道的风险。尤其是对于心脏骤停的溺水者而言，倒挂控水还会造成心肺复苏延误，增加死亡率。

谣言四：有游泳圈就不会溺水

真相：充气式塑料游泳圈并不是专业的漂浮装备。
当水流发生变化、人未抓住游泳圈或者充气游泳圈漏气时，很可能酿成溺水事故。

谣言五：只要获救，溺水者就安全了

真相：当溺水者吸入过多的水就会引起呼吸并发症，进而引发继发性溺水或干溺水。
此时，哪怕溺水者已经获救上岸，如果不及时间进行治疗，液体积聚仍会导致呼吸窘迫、脑损伤甚至心脏骤停。

谣言六：只要水面平静，下水就不会有危险

真相：实际上，水底情况很复杂。
特别是水库、池塘、河流等野外水域，暗流、暗礁、水草、沟壑等，每一处都可能存在生命危险。

谣言七：只要会游泳就能下水救人

真相：溺水者出于求生的本能可能会死死抓住任何东西。
因缺乏救援经验，热心群众贸然下水救援反被拖入水中的惨剧时有发生。
非受过专业训练或者经验丰富者，切忌下水救人，应尽量使用长杆、漂物工具等实施救援。

谣言八：手拉手就能救起溺水者

真相：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，导致群死事件。
尤其是未成年人不具备直接救人的能力，切勿盲目施救。

谣言九：溺水只发生在野外

真相：只要有水的地方，就有可能发生溺水。游泳池、家里的浴缸和水池等，都是导致孩子溺水的“隐形杀手”。
未成年人在水边玩耍时，应时刻处于大人的视线范围之内。