

“暑假模式”即将开启 防溺水知识要牢记

□策划 张世彬 记者 张延

核心提示

每年暑假期间，都是青少年溺水事件高发期。公开资料显示，溺水是世界各地非故意伤害死亡的第三大原因，也是儿童和青年十大主要死因之一。我国每年约有5.9万人死于溺水，其中未成年人占据了95%以上(2021年数据)。缺乏预防溺水的安全意识是溺水多发的原因之一，即便是在成人溺水者中，也不乏一些会游泳、水性好的人。如何预防溺水？遇到有人溺水该如何应对？



卫辉市游泳协会有关人员进校园宣传防溺水知识

发现有人溺水，牢记这五步

“真实的溺水是无声、快速的，而非‘使劲扑腾、大声呼救’。”卫辉市游泳协会相关负责人说，当发现有人溺水，首先，牢记水上救援五部曲。

一叫。遇到落水者，千万不要贸然跳到水中施救。要立即高声呼救，获得帮助，并拨打电话报警，呼叫120。

二伸。近距离救援时，可以将树枝、毛巾、竹竿等伸给溺水者，将其拉上岸。为了避免刺伤溺水者，伸出工具时要从侧面移动。

三抛。远距离救援时，可以采用抛掷法。用绳索把溺水者拉上岸，或者把救生圈、木板、空矿泉水桶等抛向溺水者，帮助溺水者借物漂浮在水面上，等待救援。

四划。如果现场有小船、竹筏等，受过必要训练的专业救援人员可以施救。

五游。需要经过专业救援训练，方可下水救人。落水者要保持冷静、不拼命挣扎，听从救援者指挥非常重要。

将落水者救上岸后，也要遵循岸上救护五原则：无论其有、无意识，都无需控水；尽量将溺水者放置于侧卧位，做好保温；如果溺水者意识不清，迅速清理口鼻异物，保持气道通畅；如果溺水者发生心搏骤停，先进行2次~5次人工呼吸，再进行胸外按压。最后，不要轻易放弃对溺水者的抢救，特别是低体温情况下，应抢救更长时间，直到专业医务人员到达现场。

玩耍，17岁少年水库溺亡

2019年7月27日晚，一名17岁少年，在卫辉市塔岗水库玩耍时不慎溺亡。

据溺水少年的同学小涛介绍，溺水少年姓徐，当天傍晚，小徐和几名同学结伴在塔岗水库大坝西边玩耍时，不慎掉进水中。“小徐不会游泳，他是滑进去的。”小涛说，当时滑进水中的有两人，其中一人

爬上来了。

事发后，卫辉市斑马救援队20多名队员带着冲锋舟和潜水设备来到现场进行打捞。当晚10时许，有着丰富打捞经验的新乡市蓝天救援队，也带着专业工具，从新乡来到现场参与打捞。

“小徐不会游泳，水淹到胸口就会发慌。”小徐的母亲满脸泪水地告

诉记者，小徐在郑州一所技校上学。暑假期间，孩子为了减轻家庭的负担，就留在郑州勤工俭学。“小徐和同学来塔岗水库玩耍，全家人都不知情。”

当晚11时47分，溺水的小徐被打捞上岸。由于溺水时间太长，小徐已经没有生命体征，现场一片叹息声。

酒后，男子水库溺亡

2020年7月30日上午，来某与朋友李某、付某结伴到河南省跑马岭地质公园游玩。中午，三人在景区附近的饭店吃饭并喝了一瓶白酒。

下午1时许，三人从距离河南省跑马岭地质公园不远的北庄村村委会广场下到狮豹头水库岸边。用当地村民的话说：“这里是狮豹头水库的尾巴，水深7米左右，水面宽50米左右，遇到干旱天气，水位一退就会露出石头。”

来到岸边后，李某虽然会游泳，但嫌水凉没有下水。付某则因为不

会游泳不敢下水。只有来某将衣服脱在岸边，跳入水库。

“下水前，我们还劝来某不要去游泳，但是他没有听。下水后，他一口气游到了对岸，并在岸边石头上歇了10分钟左右。”李某说，当他再次抬起头看的时候，发现来某正在水中“扑腾”。“我当时还纳闷，他的衣服在对岸放着，他回游的路线怎么是斜的？”

发现情况不妙，李某就大声呼喊来某，但来某没有回应，“一分钟不到，他就不见了踪影！”李某说。

李某吓得赶快呼喊救人，并跳入水中进行营救。付某则四处喊人救命，附近三名村民跑过来跳入水中进行救援，结果一无所获。

事发后，当地派出所、120、卫辉市斑马救援队、鹤壁市斑马救援队、新乡市蓝天救援队、卫辉市消防应急救援大队等先后赶到现场。

经过25个小时的搜索，次日下午4时30分许，新乡市蓝天救援队队员终于在水底两个大石头中间的夹缝中，找到了已经溺亡的来某。

会水就不会发生溺亡吗？

在一般人看来，会水的人不会出现溺亡事件。然而，事实却不是这样，就像上面提到的男子，虽然会游泳，但因为是酒后游泳，结果发生了不测。

会游泳又溺水的原因基本有三点：没有做好下水前的准备活动，对游泳的地方不熟悉发生了意外，太过自信。

无论会不会游泳，做足热身运动是必须的。如果不做热身运动，下水之后，由于水的温度比体温低，人很容易发颤，腿在蹬开水面的这个过程中就极易抽筋或者扭伤。一旦抽筋整个人都会变得失去控制，身体就会下沉。

对于从来没有去过的水域一定要多加小心，时间尽量选择在上10时到下午4时这段时间，不要耽误到天快黑时才离开，而且身体素质不是非常好的人，一定不要盲目尝试野泳。

不会游泳的人不太容易溺水，是因为他们不敢冒险下水。但是，会游泳的人往往比较大胆，会肆无忌惮地下水，一旦出现抽筋或者身体不适，就会出现危险，甚至发生意外。所以，会游泳的人更应该注意溺水的危险。

防溺水，一刻也不能忽视

6月16日，卫辉市游泳协会相关负责人告诉记者，由于卫辉市水域面积大，溺水事件发生的风险比较高。“溺水的风险在每个年龄段都存在，即便是会游泳的成年人，也存在溺水的风险。”

作为一种社会责任，也为了防止暑期溺水事件的发生。从5月16日开始，卫辉市游泳协会邀请40多名专业救生员、教练员，分成10个防溺水小组，进入卫辉市各个学校，进行防溺水知识宣传。

据了解，这一活动已经举办了8年。“8年来，卫辉区域内很少发生暑假期间本地学生溺水事件。”卫辉市游泳协会相关负责人表示，由于宣传到位，近5年来，卫辉市辖区暑期在校学生发生溺水事件为零。