

暑期防“溺水”安全不放假

民警提醒广大家长,要看护好小孩,切勿到江河、鱼塘等场所野泳

九江辖区内有西江、北江穿流而过,鱼塘密布,不少市民看到的是免费“游泳”,却忽视了水下的凶险。民警提醒广大群众,游泳消暑要到正规泳场,不要到江河、鱼塘等容易发生溺水事故的场所野泳。

暑假这些安全隐患要留意!

暑假期间,大家要时刻牢记假期安全。每年暑假,孩子走失、溺水等事件屡屡出现,希望广大家长多留心眼。



民警说

假期安全最忧心

邓女士是一名在读四年级学生的妈妈,她认为暑假最担忧的是孩子溺水事故,孩子外出走失这两方面。

暑假天气炎热,玩水是孩子最喜欢的游戏。“新闻里看到很多孩子在池塘、水库、江边等危险处玩耍,由于水深孩子不懂游泳,往往会出现溺水事故。”邓女士认为小孩在玩的时候往往不会有安全意识。她自己会严格控制小孩外出,一旦发现孩子做了危险的事,将给予重罚,并经常告诫小孩要远离野外水塘、水库。

此外,邓女士说,暑假她会跟孩子去旅游散心,在旅行前会教孩子记住家庭住址、父母的电话等信息,在孩子的衣服里放字条;并教孩子遇到紧急情况时要打110等。

邓女士在旅行中会尽量给孩子穿颜色鲜艳的衣服,这样在人群中就能更容易地把孩子辨认出来;遇到拥挤的环境时尽量抱起孩子或紧握住孩子的手,防止踩踏及走失;上厕所时应安排专人看护孩子;带孩子出游时,尽量保持三人以上同行。

消防员说

居家消防安全莫忽视

一到暑假,家长上班,小孩在家,没人看护,这对孩子来说,是件极其危险的事。早年,在沙头向明苑,一个小孩高空攀爬,所幸有人看到报警,沙头专职消防队及时赶到,并成功解救。

“当时真的比较幸运了,小孩子吓得腿软了,如果晚点发现后果不堪设想。”沙头专职消防队队员王伟明说,每年暑假期间都是居家安全隐患最频发的时期。“主要原因是小孩明火煮食、天气炎热用电量大、利用蚊香驱蚊等。”王伟明提醒,希望各位家长能重视起来,尤其是外来务工人员,若要将孩子从老家接过来,最好找人看护,或者送去社区小候鸟驿站,有专人看管。

市民外出前,要检查门窗是否关好,以及水、电、煤气是否已关闭。如果是短时间外出可留灯光、音响声防盗,同时电话录音机不要透露出家中无人讯息。

教练说

游泳前务必先做热身运动

林先生是一名有着15年教龄的游泳教练。据林教练介绍,游泳前一定要先进行热身运动,提高神经系统的兴奋性,使体温升高,增强肌肉的活动能力。“由于水温比人体温度低,游泳前的热身运动可以避免肌肉抽筋或拉伤,而且下水前先用水拍打身体,让身体提前适应温度。”

林教练介绍,下水后,不要游得太快、太用力,适当用舒展伸展的动作做好准备。在水中游泳的时间也要控制在30分钟内,上岸后,擦干身上的水,适当晒太阳,待身体暖和后尽快穿好衣服,以防感冒、心动过速、肌肉劳损等病症发生,并且适当补充水分。

林教练提醒,学生前来游泳前,一定要有家长陪同,对于水性不好的小孩,应该做足安全措施,切勿进入深水区域,家长也要实时观看小孩的情况,“家长要远离手机,孩子不能离开自己的视线,以防出现意外。”林教练说。

暑假充实有妙招

●放假不忘学习。在放暑假的时候,抓紧孩子的学习,一定要制定以学习为主的计划,虽然假期时间安排可以丰富一些,但是不要荒废了学业,提高学习能力和积极性。

●引导孩子劳动。让孩子做一些力所能及的家务事,因为,孩子上学的时候每天都要写作业,没有太多时间,而放假以后,可以适当让他们锻炼。

●适当户外运动。让孩子进行适合孩子的户外运动,虽然暑假比较热,但是也应该做到适当运动,可以利用晚上的时间,让孩子找到适合自己的游戏和运动项目,让孩子健康成长。

●参加社会活动。多让孩子参加活活动,社会上经常有一些非常有意义的公益活动,暑假里面应该多让孩子接触社会,使他们更加具有社会责任感,培养孩子的爱心和责任心。

●走亲访友。让孩子多去走亲访友,让家庭成员每个人都其乐融融,暑假期间很多有孩子的家庭都希望大家能够走亲访友,通过这样的方式增进感情,让孩子更加开心。

●多去陪陪老人。暑假的时候,让孩子多去陪陪老人,发扬尊老爱幼的优良传统。

●学习技能特长。利用暑假的时间,让孩子去提高一些体育、文艺技能,学习一些特长,来提高自己的综合素质。

这些防溺水知识

1 如何预防溺水事故

为了确保游泳安全,防止溺水事故发生,必须做到以下几点:

- 1、不要私自到海边、河边、湖边、江边、水库边、水沟边、池塘边玩耍、追赶,以防滑入水中。
- 2、严禁青少年私自外出钓鱼。因为水边的泥土、沙石长期被水浸泡,会变得很松散,有些地方长了一层苔藓,人踩上去容易滑入水中,即使不滑入水中也有被摔伤的危险。
- 3、到公园划船,不要在船上乱跑,或在船舷边洗手、洗脚。尤其是乘坐小船时不要摇晃,也不要超重,以免小船被掀翻或下沉。
- 4、乘船时,一旦遇到特殊情况,一定要保持镇静,听从船上工作人员的指挥,不能轻率跳水。如果有人溺水,更不要贸然下水营救。
- 5、遇到大风大雨、大浪或雾太大的天气,最好不要坐船,也不要到船上玩耍。
- 6、不要独自一人外出游泳,更不要到不知水情或比较危险且易发生溺水伤亡事故的地方去游泳。选择好的游泳场所,对场所的环境(如该水库、浴场是否卫生,水下是否平坦,有无暗礁、暗流、杂草,水域的深浅等情况)要了解清楚。
- 7、必须在大人或熟悉水性的人的带领下游泳,以便互相照顾。如果集体组织外出游泳,下水前后都要清点人数,并指定救生员做安全保护。



- 8、要清楚自己的身体健康状况,平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的准备,先活动活动身体,如果水温太低应先在浅水处用水淋洗身体,待适应水温后再下水游泳;镶有假牙的人应将假牙取下,以防呛水时假牙落入食管或气管。
- 9、对自己的水性要有自知之明,下水后不能逞能,不要贸然跳水和潜泳,更不能互相打闹,以免呛水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳,更不要酒后游泳。
- 10、在游泳中如果突然觉得身体不舒服,如眩晕、恶心、心慌、气短等,要立即上岸休息或呼救。



2 溺水后如何自救

- 1、必须保持冷静,要相信人即使不会游泳也可以在水中漂浮,因为水有浮力,落水后人体也会随着水的浮力起伏。
- 2、要保持体力,不要在水中胡乱扑腾,顺着水的起伏,脚用力向下蹬,手向下划水,当头露出水面时尽量呼吸空气。
- 3、如果附近有人,可以大声呼救。
- 4、当救援人员展开营救时,一定要冷静,按照救援人员说的去做;当救援人员靠近时,千万不要一把抱住救援人员。
- 5、在四周无人的情况下,需要展开自救。首先看好方向,深吸一口气后憋住,手和脚同时划水。(不会游泳的人憋气后也可以短暂漂浮在水面)。当气尽后,不要紧张,待露头时继续之前的动作直至岸边。
- 6、只要有浮力的塑料瓶都是溺水者生命救援神器。溺水者将其压在脖子处,可以尽可能多地正常呼吸。
- 7、在游泳中,若小腿或脚部抽筋,千万不要惊慌,可用力蹬腿或做跳跃动作,或用力按摩、拉扯抽筋部位,同时呼叫同伴救助。

3 如何急救

- 1、青少年在发现有人溺水时,不能贸然救助,防止在救助他人时自己溺水身亡。应向四周大声呼救,请周围的成年人救助溺水者;现场可用投木板、救生圈、长杆、绳子、塑料袋、书包等方式,让落水者攀扶,增加救援时间。
- 2、应迅速清除溺水者口腔、鼻腔内异物,使其保持呼吸通畅,以便实施心脏复苏即胸外按压急救。
- 3、如果出现以下情况,禁止胸外按压,需拨打120等待救援:胸廓畸形或心包填塞、胸壁开放性损伤、肋骨骨折。



文/图 珠江时报记者 沈芝强

九江有哪些处于经营状态的持证泳池?

广州韵动体育活动策划有限公司
南海西樵分公司

佛山市南海区九江镇江滨新区331号誉江华府游泳池

佛山市南海区益美多游泳有限公司

佛山市南海区九江镇江滨社区江滨七街241号首层2号

佛山市南海区创动游泳中心

佛山市南海区九江镇沙头石江社区南夏大街石江小学游泳池

招商局物业管理有限公司佛山南海分公司

佛山市南海区九江镇大正路8号依云公馆

佛山市南海享誉康游泳馆有限公司

九江镇沙头青平路12号四层2号

九江有哪些野泳黑点?

●真龙物流园路口桥下河流

●沙头南海中学分校对出河流闸口

●沙头北江大堤人字水闸至北村段

●北村五约村高速公路桥底河段

●九江沙口自来水厂到望海观音庙西江段

●九江西江铜鼓滩段

●沙咀四闸河涌段

●镇南对开西江边

