夏日防溺水 谨记“六不准”

到危险区域游泳，做好安全防范措施 警方提醒广大家长不要让孩子擅自

南海溺水警情重点水域

- 平洲 东平河尖东路段及平胜桥底
- 西樵 西樵镇北江大堤崇南至大岸路段、西樵镇北江水域山根段
- 丹灶 仙湖度假村湖边、海琴湾旁边混凝土厂旁江边、丹灶镇下沙滘及建设基围外河涌（南沙涌）
- 官窑 松岗松夏大道东东风水库、狮山镇松岗松夏工业园万石水库
- 罗村 罗村朗沙沙口沙场
- 里水 流潮花海一环桥底公园
- 和顺 金溪旧码头一带
- 黄岐 黄岐第一城对出码头、大沥镇黄岐白天鹅花园对出码头
- 桂城 千灯湖公园
- 小塘 小塘西北江水闸

安全知多D

公安部门提醒，暑期放假，安全不放假，家长一定要教育孩子关于溺水预防的知识，告知孩子牢记游泳“六不准”：

不准私自下水游泳；

不准擅自与他人结伴游泳；

不准在无家长或老师带队的情况下游泳；

不准到不熟悉的水域游泳；

不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳；

不准不会水性的学生擅自下水施救。

■大沥游泳中心的小朋友在泳池里练习憋气和换气。

夏季是溺水高发期，暑期如何防溺水，再次引起大家的关注。据佛山110统计，今年以来已经接报溺水警情16宗，造成7人溺亡，给暑期安全敲响了警钟。溺水如何自救？如何预防儿童溺水？发现有人溺水应该怎么做？珠江时报记者采访专业救援人员，了解相关知识。

体验 自救施救要保持冷静

万一遇到溺水，如何自救？带着这个问题，记者来到佛山市南海区大沥消防救援站学习溺水自救、施救等知识。

大沥消防救援站消防员叶裕雄介绍，常见的自救方式有“平躺漂浮法”和“水母漂浮法”。

“要实现‘平躺漂浮’，首先是不要慌张，将身体朝上、头部后仰、抬起下巴，然后把双手举过头顶，尽量让口鼻露出水面，身体就会自然漂浮起来。而第二种‘水母漂浮法’，需要溺水者全身放松，俯漂在水面，四肢自然下垂，似水母般静静漂浮。换气时，双手向下向外压划水，顺势抬头吐吸气，随即低头闭气恢复漂浮姿势。”叶裕雄表示，这两种方式有助于延长溺水者在水面漂浮的时间，保存体力，增加溺水者被救几率。

跟随着消防员的讲解，记者也同步实践这两种自救方式，在学习过程中，发现如果在漂浮过程中，四肢乱动、拼命挣扎、大喊大叫，不仅会浪费体力，还会让身体下沉得更快。

现场，消防员还讲解了施救的正确方法。

有人溺水时，首先要大声呼救，让更多的人帮忙。如施救者未受过专业救人的训练，或是不了解现场水情，切不可轻易下水，可充分利用现场器材，如绳、竿、救生圈等救人，但要注意自己的平衡，避免被溺水者拉下水。

此外，下水救人时应尽可能脱去衣裤，尤其是脱鞋。从溺水者后方进行救援，让溺水者头部露出水面，尽快将其救出到安全的地方。对于筋疲力尽的溺水者，施救者可从头部接近；而对神志清晰的溺水者，施救者应从后背接近，用手从背后抱住溺水者的头颈，另一只手抓住溺水者的手臂，游向岸边。救护时，施救者应防止被溺水者紧紧抱住。

溺水自救方法

保持镇定。不要惊慌失措乱挣扎，否则会让身体下沉得更快更危险；

仰泳漏鼻。屏住呼吸，放松肢体，尽可能保持头向后仰，面部朝上，让口鼻露出水面，深吸浅呼，借助水的浮力让身体漂浮在水面上；

寻找漂浮物。观察四周是否有漂浮物，借机抓住漂浮在水面上。

发出呼救。向周边人员发出呼救，并积极配合救援。

他人溺水如何营救

呼叫救援。未成年人如果发现有人溺水，切莫贸然下水救人。正确的做法是，大声呼救，叫更多的人来帮忙，并拨打119、110报警。

利用物体施救。如果溺水人离岸边不远，应充分利用岸边的漂浮物进行施救，可以就近寻找绳子或竿子把人拉上岸，也可以将衣服连在一起当做绳索。或者把身边的空塑料瓶、塑料泡沫绑在一起，扔给落水者。千万不要手拉手施救，避免被落水者拖下水，造成连环溺亡。

不要迎面施救。成年人若有能力下水施救，营救时最好绕到溺水者身后，千万不要迎面施救，那样可能被溺水者抱死。施救的时候用手托起溺水者腋下，尽量让他呼吸空气，然后用倒蛙泳的姿势将其营救至岸边。

溺水后急救办法

●将溺水者搭救上岸后，立刻撬开牙齿，清除口腔和鼻内的杂物，使呼吸道通畅。松解衣领、纽扣、内衣等，但需注意保暖，必要时将舌头用手巾、纱布包裹拉出，保持呼吸道通畅。

●如溺水者呼吸和心跳均已停止，应让其平躺于平地上或硬板上做胸外心脏按压和人工呼吸。

具体方法：抢救者首先抬起溺水者的下巴，保证气道通畅，救护人深吸一口气，捏住落水者的鼻孔，再贴紧嘴将气吹入，再进行胸外心脏按压。双手重叠以掌根放于两乳头正中间，手臂伸直，依靠上身的重量，用力向下挤压，使胸骨下陷4~5厘米。然后放松，双手仍放在胸骨上，随病人胸骨上升而上升。下压时间与放松时间应保持相等。完成一次挤压放松后，再进行下一次挤压动作。每做30次心脏按压后，人工呼吸2次，反复交替进行。

建议 预防儿童溺水要细心

“儿童溺水可以预防，预防的首要行动就是时刻有效看护。”叶裕雄表示，当孩子在水中时，无论是在泳池、澡盆，还是在开放性的水域，不要自己看书或玩手机，因为溺水随时发生，并且溺水的过程很快。

根据不同的区域，消防部门给出了不同的预防建议。

居家溺水预防：家中的水盆、水缸用完后立即清空；家长用水时，让幼儿远离；家中、家周围的水缸、水井等蓄水容器要加盖；保证浴室、洗衣房门关闭，避免儿童进入；如果房屋周围有开放式水域，应在院子或通向室外的房门安装护栏，以避免幼儿自行外出。

泳池溺水预防：确保带孩子去正规的泳池游泳；下水前，确保孩子已经掌握关于水安全的技能；确保孩子已做好热身运动；如果与孩子一起在水中游泳，必须让孩子待在一臂以内的范围里；如果孩子自己下水游泳，需要时刻有效看护；儿童的水上游泳玩具不能替代标准的漂浮装备。

开放水域溺水预防：如果带孩子去海滩玩水或游泳，家长要做到时刻看护；若多人一起到海边游泳，必须指派人员轮流看管孩子；若在海中游泳，一定要让孩子穿上安全、合格并且适合孩子体型大小的救生衣，并扣好所有的扣带；如果带孩子一起坐船，家长和孩子一定都要穿救生衣，并保证扣好所有的扣带。

值得注意的是，“我们在影视剧里看到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是这样。”消防员张宝全介绍，有的孩子溺水时看起来像是“趴”或“站”在水中发愣，但此时孩子可能已意识模糊，应尽快呼叫孩子了解情况，并将其带上岸。

提醒 危险水域请远离

很多人以为只要会游泳，在水里就很安全。实际上，在水库、池塘、河流等野外水域游泳，可能会被水草缠住脚或被碎石划破脚，或者陷入淤泥中，进而发生意外。而且，夏天雨水较多，河水水位上涨，水流不仅浑浊且湍急，在部分河道区域更有可能形成漩涡、暗流，都可能导致意外的发生。

据国家卫生健康委员会和公安部不完全统计，我国每年有5.7万人死于溺水，相当于每天有150多人溺亡，其中因溺水身亡的未成年人高达2万多名。

佛山公安对近年的溺水警情进行分析发现，溺水警情以在游泳玩水的过程中溺水为主，占81%，其次为在捕鱼捞虾的过程中溺水，占19%。

每年七八月暑假期间为溺水警情的高发期。14时至21时是溺水警情的高发时段，占溺水警情总数的70%。

日前，佛山公安公布全市溺水警情重点水域，其中南海千灯湖公园、东平河尖东路段及平胜桥底、仙湖度假村湖边、松岗松夏大道东东风水库等地上榜。

“江河、水库、鱼塘等地缺乏救生条件，一旦发生溺水事件，就无法及时组织有效救助。”佛山市公安局民警介绍，溺亡事故中，多数人缺乏自我防范意识。有些人不管是否熟识水性，是否了解水的深浅，安全是否有保障，只要有同伴邀约或觉得好玩就到河流、水库、鱼塘游泳戏水，一旦发生溺水，无援无助，极易酿成死亡事故。

更多防溺水知识 扫码了解

制图/徐文霞

文/珠江时报记者 郑慧苗 图/珠江时报记者 廖明璨