

暑假是中小学生溺水事故高发期

这些防溺水知识你要知道



暑假是中小学生溺水事故的易发多发期。如何防范溺水？遇到溺水如何救助？记者整理了最全防溺水知识送给大家，希望家长教给孩子，假期多加防范，度过一个安全快乐的暑假。

问题一：哪些情况容易导致溺水

- 不了解水性，对自己的体力和游泳能力缺乏正确估计，进入水中便可能导致溺水。

- 即使是习水性的人，由于未做充分准备活动，下水后突然遭受冷水的刺激，或者游泳的时间过长，体内的二氧化碳丧失过多等原因也会在水下出现四肢痉挛、抽搐，导致失去自主能力而下沉。

- 安全意识淡薄，在非开放的水域游泳，四肢可能会被水底的水草缠绕而导致下沉，或者陷入泥沙而失去控制能力。

- 在水中互相嬉戏、打闹，发生意外后又惊慌失措，导致溺水。

- 身体不好，患有心脏病、贫血、癫痫及其他慢性病的人，可能在游泳中因冷水的刺激而引起旧病复发，从而导致溺水。

问题二：如何预防溺水

户外安全很重要，中小学生防溺水要做到六个“不”。

- 1.不私自下水游泳。

- 2.不擅自与他人结伴游泳。

- 3.不在无家长或者教师带领的情况下游泳。

- 4.不到无安全设施、无救援人员的水域游泳。

- 5.不到不熟悉的水域游泳。

- 6.不熟悉水性的学生不擅自下水施救。

这些安全常识一定要教给孩子

- 不要独自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且宜发生溺水伤亡事故的地方去游泳。

- 必须要有组织并在老师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。

- 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。

- 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，以免喝水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳，更不要酒后游泳。

- 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。

- 游泳抽筋的时候可以选择仰泳，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。

- 遇到同伴溺水不要惊慌，不熟悉水性、水下情况不明时，不要擅自下水施救。不要手拉手施救，要及时呼救并拨打110。

- 在游泳中遇到溺水事故时，现场急救刻不容缓，心肺复苏最为重要。

问题三：溺水如何自救

一旦溺水，首先要保持镇静，然后寻求自救机会。

- 镇定放松能自救：

- 屏住呼吸体放松

- 斜仰水面鼻露出

- 嘴深吸气鼻轻呼

- 身体稳定速求助

- 不放弃任何求生机会：

- 紧紧抓住漂浮物

- 救命二字大声呼

- 肢体抽筋要及时呼救并上岸：

- 小腿抽筋不要慌

- 扳脚压腿速呼救

- 疼痛缓解速上岸

问题四：儿童溺水如何施救

在加强预防的同时，家长及监护人也要掌握相关的急救知识和技能。意外发生后，救人刻不容缓，以下六点要知道！

- 迅速救上岸：最好从背部将落水者头部托起，或从上面拉起其胸部，使其面部露出水面，然后将其拖上岸。

- 清除口鼻堵塞物：让溺水者头朝下，撬开其牙齿，用手指清除口腔和鼻腔内杂物。

- 倒出呼吸道内积水：救人者半跪，顶住溺水者的腹部，让溺水者头朝下，拍背。

- 人工呼吸：对呼吸及心跳微弱或心跳刚刚停止的溺水者，迅速进行人工呼吸，同时做胸外心脏按压。

- 吸氧：现场有医疗条件，可对溺水者注射强心药物及吸氧。条件不足的，用手或针刺溺水者的人中等穴位。

- 脱下外套：如果溺水者身上穿着外套，要尽早脱下，湿漉漉的外套会带走身体热能，产生低温伤害。

这十种表现说明溺水了。看到有人在水中有以下这十种情况时，不要犹豫，赶紧求救（注意！是求救）！

- ①头浸在水里，嘴巴在水平面上。

- ②头向后仰，嘴巴张开。

- ③眼睛空洞，眼神散乱。

- ④眼睛闭上，脸无表情。

- ⑤头发散乱在额前或者眼睛上而无动于衷。

- ⑥竖直方向上，腿部没有动作。

- ⑦换气慌乱，断断续续。

- ⑧想游向一个方向，但是无法前进。

- ⑨尝试翻转身体。

- ⑩好像在攀爬无形的阶梯。

(据《中国教育报》)

“我的精彩暑假” 有奖征文启事

多彩的暑假生活已经拉开大幕。也许，你在暑假里参加了一次难忘的夏令营，完成了一趟说走就走的旅行。你可曾记得上海迪士尼乐园的惊险刺激？是否还在回味着“不到长城非好汉”的坚毅和豪迈？是否仍沉浸在“海图腾”海上自行车、海上飞人表演的绵绵回味中……

本次有奖征文活动以“我的精彩暑假”为主题。暑假期间，你的所见所闻所悟所得，或者是你喜爱的一本书、一篇文章、一部电视剧或电影，也可以是发生在你身边或家庭中的故事等等，当然啦，也包括夏令营生活。只要是你看到的、想到的、听到的那些好玩的、有趣的、感人的、有意义的事情都可以写下来。目的就是让大家将暑假中所发生的所见、所闻、所想通过文章的形式表达出来。即使篇幅不长，只要真实感人、主题突出、条理清晰，就可以在报纸上与大家分享。

此次有奖征文活动，得到上海智适应教育周口川汇分校区的大力支持，奖品多多。怎么样？快拿起手中的笔，记录下成长过程中这难忘的一章吧！

投稿须知：

1. 参与对象：小记者、非小记者均可参与。其中，所有参加2018年周口报业研学夏令营活动的小朋友同样可以参加本次征文活动。

2. 稿件要求：题目自拟，图文并茂。文字作品的体裁、题材、篇幅不限。如果是夏令营题材，投稿时请发送一至二幅作者本人夏令营期间的单人照片。征文末尾应注明作者姓名、学校班级和联系方式，小记者要注明小记者证编号。

3. 投稿方式：将电子文档发送至zkwbxjz@126.com即可。发送稿件时一定要注明“我的精彩暑假征文”。

4. 征稿日期：即日起至8月30日。

5. 应征作品将择优陆续在《周口晚报·小记者》刊登。9月份组织评奖并公布获奖作品名单，评选出一等奖2名、二等奖4名、三等奖6名、优秀奖若干名，届时将颁发证书和奖品。

