

游泳，要快乐更要安全

——中心城区暑期防溺水“疏堵策”观察

□记者 刘华志 王吉城 文/图

核心提示

假期已过大半，暑气蒸腾依旧，游泳、戏水成为消暑的“最优选”。市中心城区的青少年亲水热情高涨。

连日来，记者在走访时发现，部分青少年在消暑娱乐时忽视自身安全，在非正规场所（如自然河道、景观水池、湿地池塘）游泳、夜间游泳、进行高台跳水、不使用救生装备等行为，着实让人捏一把汗。

夏季是溺水事故高发期，叠加暑期因素，溺水风险进一步攀升。

如何在满足青少年亲水需求的同时，筑牢防溺水安全防线，让他们平安度假，成为社会各界关注的焦点。

学习技能 增强体质

8月16日9时，位于市体育中心的周口游泳馆内水汽弥漫，热闹不已。十余名学员在教练陶宇迪的带领下排队依次下水，在泳池中，他们重复练习憋气、换气等基础动作。

“吸气要足，低头入水时慢慢呼气，注意口鼻不要进水。”陶宇迪一边示范，一边逐个纠正孩子们的动作。

泳池旁的墙壁上，“安全第一，预防为主”的标语格外醒目。

从事游泳教学多年的陶宇迪，每年暑期都是最忙碌的时候。

“现在家长们的安全意识提高了，不少人把学游泳当成孩子的暑期必修课。”他告诉记者，课程不仅教授憋气、踩水、蛙泳等基础技能，还会讲授溺水自救知识，比如在水中抽筋时如何应对以保持漂浮姿态、怎样向他人求救等。上周，他刚带学员开展模拟防溺水演练，让学员们在可控环境中学习应对突发情况。

记者走访时了解到，中心城区各游泳场馆为保障安全，均严格执行安全管理制度——确保每位教练负责的学员数量合理，并配备专职救生员全程值守，学员未经教练允许不得擅自下水；泳池浅水区与深水区之间，设置明显的隔离带，防止学员误入深水区。学员在掌握技能的同时，也在潜移默化中树立起“安全亲水”意识。

“孩子特别喜欢游泳，在这里学习不仅掌握了防溺水技能，还学会了自救措施，感觉收获很大。”学员张家轩的家长范女士说。

防溺水“六不一会”原则

- 不私自下水游泳；
- 不擅自与他人结伴游泳；
- 不在无成人带领的情况下游泳；
- 不到不熟悉的水域游泳；
- 不到无安全设施、无救护人员的水域游泳；
- 不会水性的学生不擅自下水施救；

市教育体育局提供



游泳爱好者在泳池中享受着清凉与运动乐趣。

“堵疏”结合 理念转变

“不准私自下水游泳，不擅自与他人结伴游泳，不在无成人带领的情况下游泳……”

记者从市教育体育局了解到，每年暑假前夕，全市中小学都要开展安全教育活动，特别提醒学生和家长注意暑期防溺水，让防溺水“六不一会”原则宣传深入人心。假期里，各学校通过家访等方式了解学生的学习、生活情况，并通过家长微信群等持续拧紧防溺水安全弦。

市民余女士说：“掌握正规游泳技能也是一项重要生存技能。单纯的‘禁止’难以根治问题，孩子天性亲水，堵不如疏。”这种认识并非个例。

我市教育部门将防溺水安全教育纳入常态化安全教育，各学校通过教科书、短视频、应急演练等形式强化宣传，避免悲剧发生。

享受清凉 平安相伴

傍晚时分，中心城区沙颍河两岸早已人头攒动。夕阳的余晖洒在水面，映出岸边嬉戏人群的身影——一些家长陪着孩子在河岸边戏水，孩子的笑声混着水流声、喧闹声在河畔回荡。尽管存在风险，这样的场景在沙颍河沿岸的暑期傍晚仍不少见。

记者走访看到，在中心城区河道、湖边醒目位置均设有“水深危险，请勿靠近”“生命只有一次，请好好珍惜”等警示牌，在河堤沿岸醒目处，相隔不远就配备了救生圈等设备。

选择在天然水域亲水的市民，安全意识有所提高。许多家长带孩子玩水时，会做好安全防护，时刻守在孩子身边。“知道在河里游泳危险，所以寸步不离开孩子，就图个离家近，让孩子过过玩水瘾。”面对记者的采访，许多家长纷纷表示。

采访中，不少中小学生告诉记者“知道不能私自前往野外水域游泳，但不清楚溺水后如何自救”。

市游泳协会相关人士说，传统防溺水教育多停留在“禁止”层面，缺乏突发意外自救、互救等技能的传授，导致溺水者面对危险时手足无措。他建议家长应支持孩子从小学习游泳，系统了解并掌握水上安全知识与自救技能。

近年来，我市中小学尝试“疏堵结合”的模式：邀请专业人士现场演示防溺水注意事项，利用多媒体教室播放溺水事故解析视频，让学生直观了解“野泳”的风险点。

与此同时，中心城区有关基层社区、公益团体以及媒体单位，通过开设公益游泳教学和防溺水技能体验课程等方式，帮助青少年掌握游泳及防溺水技能。

沙颍河周口大闸以西水域，常年聚集着游泳爱好者。在人群中，仍有个别家长抱着侥幸心理，仗着“水性好”在河道中进行危险活动，如高台跳水、长距离横渡等；个别家长看孩子玩得高兴，放松了看管。

看似平静的河面暗藏诸多风险：复杂的水下环境（如暗流、漩涡）极易将体力不支者卷入深处，水底杂物（石块、树枝等）随时可能造成磕碰划伤……这些隐患远比正规泳池复杂得多，救援难度极大，极易酿成悲剧。

“持续的闷热天气让青少年亲水纳凉的需求有增无减，临近开学，部分家长会放松警惕。唯有始终绷紧安全弦，才能让孩子既能享受夏日清凉，又能平安健康成长，让酷热的暑假平安度过，不留悲剧。”游泳爱好者朱磊的话引人深思。