

护航暑期，筑牢防溺水安全防线，市中区齐村镇志愿者在行动



夏季是溺水事件的高发期，为保障青少年的暑期安全，防范溺水事件的发生，近日，市中区齐村镇关工委联合镇团委、妇联等部门，积极组织志愿者开展防溺水宣传和水域巡查活动。

活动中，志愿者们来到郭村水库，积极向周边村民进行防溺水安全知识宣传，向村民们介绍周边的水域情况，告诫家长不要带孩子到不安全、无救护人员、不熟悉的水域游泳。同时，呼吁村民一旦发现孩子在水域边玩耍，要及时上前劝阻。志愿者们还在郭村水库周边进行了巡查。

此次活动，使郭村水库附近村民们认识到防溺水的重要性和紧迫性，村民们纷纷表示要积极支持和参与到青少年防溺水活动中来。通过此次活动，积极营造了关心青少年生命安全的良好氛围，为下一步防溺水志愿服务的深入开展打下了良好的基础。

(市中区齐村镇关工委供稿)

防溺水安全知识

牢记防溺水措施“六不准”

- 1、不准私自下水游泳；
- 2、不准擅自与他人结伴游泳；
- 3、不准在无家长或老师带领的情况下游泳；
- 4、不准到不熟悉的水域游泳；
- 5、不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳；
- 6、不准不会水性的学生擅自下水施救。

如何预防？

家长或看护人，决不能将儿童单独留在浴缸、浴盆或开放的水源边。家长与儿童的距离要伸手可及，专心看管，不能疏忽。以下8个要点，家长们要牢记！

儿童溺水防护8要点：

1. 不要私自下水游泳，家长时刻看护。
2. 坚持让孩子穿高质量的浮身物。
3. 要求孩子下水前活动身体，避免出现抽筋等现象。
4. 在水中不要喂孩子吃东西，有可能被呛住。
5. 教育孩子不在水中互相嬉闹，防止呛水窒息。
6. 教孩子学习游泳，并学习心肺复苏等技能。
7. 不到不熟悉、无安全设施、无救援人员的水域游泳。
8. 不熟悉水性、水下情况不明时，不要擅自下水施救。

如何辨别？

溺水者的营救黄金时间是事发30秒。如能及时发现溺水迹象，生命或可挽回！如何辨别儿童溺水者？牢记这7种迹象。

7种迹象辨别溺水者：

1. 溺水者的嘴会没入水中再浮出水面，没有时间呼救。
2. 溺水儿童手臂可能前伸，但无法划水向救援者移动。
3. 溺水者在水中是直立的，挣扎20-60秒之后下沉。
4. 溺水者眼神呆滞，无法专注或闭上眼睛。
5. 溺水儿童的头可能前倾，头在水中，嘴巴在水面。
6. 看起来不像溺水，只是在发呆，但如果对询问没有反应，就需要立即施出援手。
7. 小孩子戏水时会发出很多声音，一旦安静无声要警惕。

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6点要知道！

儿童溺水后的正确施救方法：

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 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。
5. 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。
6. 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。

哪些地方容易发生溺水？

一般发生溺水的地点通常在：游泳池、水库、水坑、池塘、河流、溪边、海边等场所。每年夏天都有游泳溺水身亡事故发生。在溺水者当中，有的是不会游泳的人，也有的是一些会游泳、水性好的人。切勿以为自己会游泳，在水中就很安全！

野外水域为什么危险？

	水底状况异常复杂，可能长有水草等植物，容易缠住人的脚！		江河岸边有一些延伸、缓冲区域，孩子在此玩耍游泳时，容易滑落到深水区。
	有些水库、河道底泥松软，人容易陷入泥沼而无法动弹。		有的水体表面看似平缓或静止，水下却暗藏漩涡，很容易把人冲走。

要教育孩子：万一溺水如何自救？

淹溺进程很快，若抢救不及时一般4—6分钟即可呼吸心跳停止而死亡。若在1—2分钟内得到正确救治，挽救成功率可以达到100%。

溺水时的自救措施

1. 保持镇定 不要惊慌失措而手脚乱蹬拼命挣扎，会使身体下沉更快，迅速引起窒息。
2. 仰泳露鼻 屏住呼吸，放松肢体，尽可能保持头向后仰、面部向上的仰泳体位，使口鼻露出水面，有节奏、缓慢地一吸一呼。
3. 深吸浅呼 呼吸时吸气要深，呼气要浅。因为深吸时人体比重比水略轻，可浮出水面，呼气时人体比重比水略重。

还要教育孩子：盲目徒手救助溺水者非常危险！！

救助溺水者是非常危险的行动，理论非常简单但实际操作却非常复杂，要考虑水流、自己的体力、救助的距离、暗流等等因素，每年都有徒手救助而导致溺水者、救生员同时丧生的事故！溺水者的本能是抓住一切可以抓住的东西，有经验的救生员不会很快的接近溺水者，太着急接近很容易被溺水者抱住而无法挣开，悲剧也就再次重演！

那么，如果遇见有人溺水，该如何施救？

1. 如果发现有人溺水，首先要大声呼救，叫更多的人来帮忙。
2. 发现溺水者后，可充分利用现场器材，如绳、竿、木板、救生圈等救人。也可以将衣服连在一起当做绳索。
3. 需要下水就溺水者的时候，一定要大声告诉他，不要惊慌，有人在救你。
4. 下水救人时，不要从正面接近，防止被溺水者抓、抱。若被抱住，应放手自沉，溺水者便会放开。救人者应绕到溺水者的背后或潜入水下，从其左腋下绕过胸部，然后握其右手，以仰泳姿势将其拖向岸边，也可以在其背后拉腋窝拖带上岸。
5. 施救者若不熟悉水性或不了解现场水情，不应轻易下水，应呼救或报警。未成年人不宜下水救人。

防溺水！防溺水！防溺水！ 这些提示要谨记！

暑假是青少年溺水意外高发期，每年都有不少相关报道出现。据统计，溺水是造成中小学生意外死亡的第一杀手。事故发生就在一瞬间，家长和孩子都要特别警惕！这堂防溺水安全课，家长和孩子一起来上！

监管真空等出现 预防溺水正当时

防溺水安全教育正当时

春江水暖，气温回升，溺水事故又进入了高发期。“溺水已成为中小学生意外死亡的头号杀手”这句话相信大多数家长都听过，但真正被这句话警醒的又有多少人呢？很多事故的发生往往都在一瞬间，稍微有一丁点儿的疏忽，就有可能造成无法挽回的悲剧！家长要特别警惕！

溺水高发时段

上学放学途中 周末 节假日

各位家长一定要提高安全意识，在这些时段，尤其要防止孩子去玩水。如果孩子要外出，您一定要做好“四知道”。

“四知道”

孩子去哪里？ 孩子做什么？ 孩子和谁去？ 孩子何时回来？

如果孩子想和小伙伴去野外玩水，一定要及时当面阻止；如果孩子在外没有及时回来，要立即去寻找。

提醒：如果是幼童，尤其要看好护好，不要让其脱离监护视线，以免发生溺水、坠楼、走失等悲剧。

“六不准”

- 不准私自下水游泳
- 不准不熟练水性的学生擅自下水施救
- 不准到不熟悉的水域游泳
- 不准擅自与他人结伴游泳
- 不准到无安全设施、无救援人员的水域游泳
- 不准在无家长或教师带领的情况下游泳

野外风景美 切勿下水游

为了家庭的幸福，请各位家长牢记以上防溺水知识，在日常生活中以身作则，时时讲安全，事事讲安全，莫让“监管真空”出现，保障孩子平安健康的成长。

珍爱生命 预防溺水

孩子是家庭幸福的源泉，父母最大的心愿莫过于看着孩子一天天健康成长，但悲哀的是，我们有时却忘了告诉孩子，怎么去提防和远离身边的危险。

危险水域有哪些？

池塘 水库 河沟 工地上 的积水坑 深水潭

野外水域为什么危险？

水底状况异常复杂，可能长有水草等植物，容易缠住人的脚！

江河岸边有一些延伸、缓冲区域，孩子在此玩耍游泳时，容易滑落到深水区。

有些水库、河道底泥松软，人容易陷入泥沼而无法动弹。

有的水体表面看似平缓或静止，水下却暗藏漩涡，很容易把人冲走。

时刻牢记以下几点：

1. 绝不私自下水游泳。
2. 绝不擅自与同学结伴游泳。
3. 绝不在无家长或老师带领的情况下游泳。
4. 绝不在无安全设施、无救护人员的水域玩耍、游泳。

提醒

家里由老人看护孩子的，一定要与老人做好沟通，不要因为疼爱而放纵孩子出去玩，事关生命安全一定要特别严格。务必与老人保持联系畅通，有事及时打电话，掌握好孩子的动向。

最后，请你教孩子记好以下防溺水歌谣：

江河景色好，勿忘其中险。湖泊水平静，危险藏中间。暗流和漩涡，游泳不安全。堤岸多青苔，滑坠祸连连。放学早回家，父母心中惦。

珍爱生命 预防溺水

家长的监管不力是孩子溺水的主要原因！

请各位家长牢记以下几点：

- 知道孩子去了哪里。
- 知道孩子去干什么。
- 知道孩子和谁一起。
- 知道孩子什么时候回来。

带孩子去正规的游泳馆游泳，泳池必须有专业的救生员、齐全的救生设备，并且孩子在游泳时，家长尽量全程陪同。

由老人看护孩子的，一定要与老人做好沟通，务必与老人保持联系畅通，有事及时打电话，掌握好孩子的动向。

家长平时要多告诫，多提醒！

请各位家长从以下方面教导孩子：

- 不要独自一人或结伴外出游泳，不去野外的危险水域玩水。
- 去游泳馆游泳，下水前要先热身，适应水温后再下水，不要贸然跳水，不在泳池里互相打闹。

清楚自身的健康状况，身体不佳不参加游泳，更不要去深水区游泳。

游泳过程中如果觉得身体不舒服，要立即告诉家长，上岸休息。

孩子爱玩水是天性，但家长不可疏于防范，一定要做好日常监管，并给孩子传授相关的知识和技能，提高其避险和自救能力。

最后，请让孩子牢记这几句话，提高警惕 安全度夏！

游泳戏水夏日到，偷偷下水不得了。擅自结伴不能保，大人陪护不能少。没有救援不要去，陌生水域不可靠。盲目施救不可取，安全嘱托别忘掉。

来源：山东教育发布

防止溺水 TO PREVENT DROWNING