

关注暑期防溺水系列报道(七)

2024年7月23日 星期二
编辑蒋金龙/版式设计钟涛/校对莫明丽

◀ 上接04版

↓ 搜救队员演示“大”字形漂浮法。



↑ 利用救生圈救援时压低重心，平抛给溺水者，不要砸到溺水者头部。

3 溺水救援 注意这些事项

溺水事件发生时，自救与他救是十分必要的，此次活动也针对这类情况展开了详细的现场教学。

羊简介绍，如果不慎落水、突然踩不到底或者游泳体力不支时，一定要保持冷静，脚不要乱蹬，最佳的姿势是仰泳。溺水者应该调整呼吸，吸气要深、呼气要浅，放松肢体，双手张开手背向下，让头向后仰，面部朝上，口鼻露出水面，呈一个“大”字形，双脚可以有规律地蹬水。

除此之外也可以采用踩水漂浮法，身体保持直立，头颈露出水面，双手做摇橹划水，双脚在水中分别划圆踩水。

“自救时可以甩掉一些重物，但不要脱掉衣服。而且，溺水者双手不能高举露出水面，这样会导致人下沉。”羊简说，溺水者可以通过呼救引起岸边人的注意。

他救的原则是，在保证自身安全的情况下开展救援，能不下水尽量不下水，能多人施救就不要单独施救。如果不会救援，可以第一时间拨打110或者120，如果身边有一些有浮力的物品，比如空矿泉水瓶，可以用包或者布装起来，扔向溺水者为救援争取时间。

对于靠近岸边的溺水者，如果身边有救生杆或者长竹竿，应当压低自己的身位或者趴在岸边，再将杆子伸向溺水者让其抓住。如果有救生圈和救生衣，可以抛到溺水者下游位置，注意也要压低重心，平抛过去，以免砸到溺水者头部。

如果下水救援被溺水者正面缠住，一定要反手将溺水者拉到自己前面，双手托住溺水者腋下，让其口鼻保持在水面上。救上岸时要注意岸边的阶梯、尖石，以免造成二次伤害。

将溺水者救上岸后，及时观察情况，必要时为溺水者进行心肺复苏。靠近溺水者头部进行观察和呼唤，心中默数7秒（可以数01—07），7秒后无反应、无呼吸时，立刻用手指为溺水者清除口鼻异物，保持呼吸道畅通，按照2次人工呼吸，胸部按压30次的频率反复操作。

人工呼吸前可以用口罩、布条垫在中间，用手捏住鼻子，对溺水者的嘴巴吹气（自己的嘴全部包裹对方的嘴），见到患者胸腹起伏后停止。

胸部按压时双掌向下重叠，下面的手掌根放在两个乳头连线中心点，匀速进行按压，心里默数30下（01—30）。



↑ 搜救队员现场演示，使用救生杆时采用趴下的姿势，防止被拖下水。

4 救生设备很多 可以这样选择

以前采访时，有家长向记者提到，想给孩子买救生圈、救生衣等，但又不知道买哪种合适，为此，记者咨询了羊简。

羊简表示，无论会不会游泳，在户外玩水游泳时都应当佩戴救生设备。对于不会游泳的人或者初学者来说，就算在游泳馆，也应当佩戴救生设备。比较适合新手且有效的救生设备主要有救生圈、救生衣和救生袖套。

救生圈有塑料吹气型和泡沫型，一般大家会选择吹气型，但是这类游泳圈比较光滑，而且可能会被扎破，所以建议尽量使用实心的泡沫型救生圈。救生衣和救生袖套要根据不同年龄、身材选择合适的尺寸。

“一定要选择正规厂家生产的符合标准的救生设备。如果是充气类型的救生设备，充气至95%左右即可，以免充气太多后遇上高温导致设备胀破。”羊简说，就算有了救生设备，家长也应当盯着孩子游泳，随时确保安全。

对于有一定游泳经验的人来说，背漂和浮力球（俗称“跟屁虫”）是不错的选择。这两样救生设备的浮力不像救生圈那么大，但都是绑在身上的，也能帮助游泳者浮在水面进行休息。

“无论哪种救生设备，尽量选择颜色鲜艳醒目的，比如橙色。万一发生危险，可以让救援者更准确地定位。”羊简说。

对于手持浮力板、腋下浮力棒，可以在游泳池内使用，但是不推荐在户外使用。

因为户外水流流速不定，万一游泳者没抓住浮力板或者浮力棒，很可能被水冲走，导致溺水事件发生。

记者李贝 林扬 文/摄

→ 漓江边一位有经验的游泳者携带着浮力球。

