

核心提示

天气日趋炎热,到城市河流、河渠游泳的人越来越多,殊不知近距离亲水存在溺水隐患。市民下水游玩有哪些误区?不慎溺水该如何自救?发现溺水者该如何正确施救?昨日,记者就此采访了市红十字会水上义务搜救队及市河渠管理部门。



夏季亲水存隐患 自救他救有讲究

本报记者 赵佳

1 夏季亲水 存在安全隐患

我市河流渠道颇多,有洛河、伊河、瀍河、涧河及中州渠、洛南水系等河渠,总长度超过600公里,这些河渠既有利于改善生态环境,又给整个城市增添了灵性。在炎热的夏季,不少市民喜欢到河渠附近游玩。

“这些河流在给人们带来欢乐的同时,也存在隐患,尤其是在夏季,极易发生溺水现象。”市河渠管理部门相关负责人说。

2012年,市河渠管理部门一份关于城市河渠溺水问题的报告显示,夏季是溺水事件发生的高峰期,据不完全统计,2008年

至2011年,城市区河渠的溺亡人数达85人,其中18岁以下的未成年人占总溺亡人数的70%。溺水原因的调查结果显示,戏水和游泳是溺水的主要原因,占有溺水原因的90%。

该负责人说,人们溺水的主要原因是不了解水域情况及存在侥幸心理。城市区水系,看上去很平静,但暗藏急流;加之水流长期冲刷,在河道内形成很多深沟;此外,一些自认为水性好的人存在侥幸心理,他们认为在邻近岸边的水域游泳问题不大,但因摸不清河流的“脾气”而溺水的人也不在少数。

2 戏水游玩 警惕三个误区

市红十字会水上义务搜救队队长杨洪山说,在他多年义务救助溺水人员的工作经验中,他发现很多溺水人员及在河边玩耍的市民都存在三个误区。

■误区一 河边水浅,洗手无妨

在我市众多河渠中,尤其是洛河洛浦公园段,岸边多为缓坡,水较浅,有的地方甚至能清晰地看到浸在水中的缓坡,不少市民在缓坡处亲水、嬉戏,由于缓坡长时间浸在水中,上面长出大量青苔,十分湿滑。如果落入水中,若无外力帮助,就很难上岸。

杨洪山说,他曾和队员亲自做实验,几名专业的水上搜救队员下水后,试图从缓坡处上岸,但手、脚一碰到缓坡,就会滑下来,“根本找不到支撑点,要是岸上没有绳索及其

他人的帮助,根本上不了岸。”杨洪山说。

■误区二 橡胶坝下,浅滩深不及膝

在洛河多个橡胶坝下,形成了浅滩,这里水的深度只没过膝盖,因此,这里成为市民的主要玩水场所。杨洪山表示,橡胶坝上下游交汇区域,上游来水后,先进入浅滩下层,因此浅滩水面表层水流较缓,水底流速较急,人在浅滩踱水时,受水底急流影响,易被冲倒;在距离浅滩一两百米的地方,水深三四米,如果人被冲倒或滑倒,很容易溺水。

■误区三 水温较高,适合下水游泳

夏季气温高,傍晚时,经过太阳照射的河水温度升高,水面表面的温度约为25℃,但很多人不知道的是,这时河水下层的水温仅有17℃,较大的水温温差极易导致人体抽筋,可能发生溺水现象。

3 落水切忌慌乱 冷静尝试自救

杨洪山介绍,若市民不慎落水,起初会感到恐惧,这时如果因惊慌而在水里“乱扑腾”,很容易耗尽体力,导致溺水,因此,落水者首先要保持冷静,通过呼救寻求帮助,当情绪稳定后可采用以下自救方式。

■踩水

这是最基本并且实用的自救方式,落水后通过踩水保持体力,为等待他人救援争取宝贵时间。

■减轻自身负担

如果市民穿着衣服落水,且距离岸边较远,应把衣服、鞋子脱掉,以减轻自身重量,其正确顺序是,首先解开鞋带脱掉鞋子,其次脱

去长裤,最后脱去上衣。

■仰漂

落水后,落水者要屏住呼吸,头向后仰,肢体放松,双手双腿伸开成一个“大”字,这时身体会稍稍下沉,但不要着急,因人体的肺部如同一个大气囊,经过一段时间后会自然上浮,当感到身体上浮时,应尽量保持头向后仰,当口鼻浮出水面后,可进行呼吸和呼救;呼吸时最好用嘴吸气、用鼻呼气,做到吸气、屏气、呼气三个动作协调而缓慢进行,以防呛水。“需要注意的是,在此过程中,千万不要试图将头部伸出水面,这是个致命的错误。”杨洪山说。

■水母漂

水母漂是溺水自救方式之一。其主要做法是:头缩,双手抱膝,膝盖靠着胸,就可以像水母一样漂起来。要换气时,双脚慢踢,双手向前,头抬起来换气,换气后再缩回去。

■利用漂浮物求生

落水者可利用身边的漂浮物求生,如掉入水中的防水背包、密封袋、空水壶以及漂浮在水中的树枝、木板等。

4 好心施救 掌握正确救人方法

近年来,全国各地因勇救落水者而不慎溺亡的事件时有发生。那么,我们该如何正确施救?

■岸上施救

市河渠管理部门相关负责人说,如果是不会游泳或水性一般的人,最好不要下水救人,可拨打110报警及在岸边大声呼救。

去年,市河渠管理部门在洛河、伊河、涧河、瀍河及金水湖等水域沿线共设置了71处应急救生点,这些救生点挂有蓝底白字的醒目标志,并配备了救生衣、救生圈、救生绳等救生器材,因此,市民遇到有人不慎落水的紧急情况,可就近自行取用器材;此外,洛河沿岸目前有不少经营游船生意的商户,市民也可向这些商户求救。

“需要注意的是,在落水者离岸边较近时,岸上施救的人切忌手拉手救助,这样很容易导致更多人落水。”杨洪山说。

杨洪山解释,以一个人的体重为50公斤计算,若4个人手拉手救助落水

者,最接近岸边的人所要承受的重量达250公斤,加上水流冲击,一般人很难承受如此重量。

因此,在岸边的人可通过找寻一切有长度且有硬度的辅助器材,如树枝、竹竿等,还可以召集几个人将衣服脱掉,将每件衣服系成死结,投给落水者。在此过程中,岸上的施救者最好跪下或趴下,降低自身重心,防止被拖入水中。

■入水施救

杨洪山说,如果施救者水性较好,在入水救助前也需多加注意。

入水前准备:入水前,救人者要脱掉衣服和鞋子,减轻重量,脱衣的同时扫视水面,观察落水者的位置和水流情况。

入水:最好不要采用扎猛子的方式,这样很容易因不熟悉河流下部情况,对自身造成伤害,建议采用跨步式入水。

接近溺水者:一般采用蛙泳方式接近落水者,最好游到落水者背后,用两手抱住落水者两个腋下后,采用反蛙泳的方

式,向岸边移动。需要注意的是,整个过程要保证施救者的头部在水面以上,尤其不能从落水者前面施救他,因为这时落水者出于本性,会紧紧抱住施救者的脖子和腰部。

水中解脱:如果不慎被落水者抓住或抱住,有一种简单易行的方式摆脱落水者的抓抱,即大吸一口气后,向水下沉去,一旦水没过落水者头部,落水者便会不再紧抓着施救者,潜入水中的施救者可趁机再次游到落水者背后,予以施救。

上岸:有水流的时候,施救者应顺流向岸边接近,保存体力。当遇到处于昏迷状态的溺水者时,先将其送上岸。

岸上抢救:上岸后,施救者可通过摸脉搏、听心跳的方式判断落水者是否还有心跳,若落水者仍有心跳;将落水者口中的泥沙及杂草抠出,再将落水者肚子朝下,搭在石阶或自己的膝盖上,一手扶着落水者的头部,一手拍打他的背部,将水从口中排出;若落水者已没有心跳,要及时采用人工呼吸或心肺复苏术。

71处应急救生点

■洛河北岸(34处)

- 凌波大桥下
- 凌波园湿地一级橡胶坝管理房
- 河堤春城路口
- 凌波园湿地二级橡胶坝管理房
- 河堤希望路口
- 秦岭防洪渠渠口东200米
- 周山橡胶坝管理房西400米
- 周山橡胶坝管理房西200米
- 周山橡胶坝管理房西
- 周山橡胶坝管理房东
- 西苑桥西侧
- 西苑桥东100米
- 葫芦岛
- 月亮岛
- 上阳宫橡胶坝管理房西
- 上阳宫橡胶坝管理房东
- 王城大桥东200米
- 牡丹桥东10米
- 电视塔处河堤
- 同乐园橡胶坝管理房西
- 同乐园橡胶坝管理房东
- 同乐园橡胶坝广场东南角
- 老吴桥下
- 河堤玻璃厂路口
- 洛阳桥下
- 河堤金业路口
- 洛神浦橡胶坝管理房西
- 洛神浦橡胶坝管理房东
- 河堤柳林街口
- 瀍河入河口西20米
- 瀍河入河口东300米
- 焦枝铁路桥下
- 华林园橡胶坝管理房西
- 华林园橡胶坝管理房东

- 周山橡胶坝上游200米引水口处
- 周山橡胶坝管理房西
- 周山橡胶坝管理房东
- 西苑桥下
- 河堤三和家园处
- 珍珠岛
- 上阳宫橡胶坝管理房西
- 上阳宫橡胶坝管理房东
- 王城大桥东退水渠口处
- 同乐园橡胶坝管理房西300米(电视塔对面)
- 同乐园橡胶坝管理房西
- 同乐园橡胶坝管理房东
- 洛阳桥下
- 洛神浦橡胶坝管理房西300米
- 洛神浦橡胶坝管理房西
- 洛神浦橡胶坝管理房东
- 华林园河堤下河坡道西400米小岛处
- 华林园河堤下河坡道处
- 华林园原漫水桥旧址处
- 华林园橡胶坝管理房西
- 华林园橡胶坝管理房东

■涧河(2处)

- 中州路桥下管理房
- 七里河村王城湖橡胶坝

■瀍河(3处)

- 东岸民族桥上二级橡胶坝管理房
- 西岸大石桥下游二级橡胶坝管理房
- 西岸九都路桥下游三级橡胶坝管理房

■伊河(2处)

- 东岸铁路桥下游伊河一级橡胶坝管理房
- 西岸铁路桥下游伊河一级橡胶坝管理房

■金水湖(4处)

- 金水湖橡胶坝管理房
- 金水人家西
- 水库大坝西
- 水库大坝东

■洛河南岸(26处)

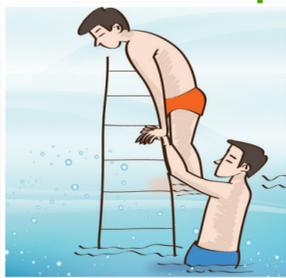
- 凌波大桥下
- 凌波园湿地一级橡胶坝管理房
- 凌波园湿地一二级橡胶坝之间管理房
- 凌波园湿地二级橡胶坝管理房
- 河堤东方今典处



不能从落水者前面施救



应从落水者后面将其抱住施救



当遇到处于昏迷状态的溺水者时,先将其送上岸

本组绘图 焦雅琦

延伸阅读

水上义务搜救队将免费上门授课

目前正值夏季溺水高发期,又临近中小學生放暑假,市红十字会水上义务搜救队从即日起开始进行免费水上安全宣传活动。如果您所在的学校、社区或单位想要学习水上安全常识,可与水上义务搜救队联系,将有专业水上搜救人员前去免费授课,您可拨打电话13526959619预约。(赵佳)

6处危险水域

- 洛河洛神浦橡胶坝以西300米段水域
- 中州渠解放路至上阳宫水面段
- 洛河周山橡胶坝以西500米段水域
- 洛河彩虹桥至葫芦岛段水域
- 洛河牡丹桥东至同乐园橡胶坝段水域
- 洛河同乐园橡胶坝下

