

# 游泳中出现紧急情况怎么办?

## “全民游泳健身周”免费教您救生知识

三伏天马上就要到了,游泳又要火爆起来,随之而来的安全问题也日益凸显。昨天,旨在指导游泳和救生技能的“7·16全民游泳健身周”公益活动在蓝天健身中心游泳池举行,我市资深游泳教练向参加活动的30余位市民现场讲解和示范了游泳安全知识。7月23日,该中心还将再举办一期公益游泳安全培训。

记者 蒋继斌

### 公开水域游泳多隐患

昨天,本报头版刊登日湖野泳者又多起来的新闻。“现在很多人喜欢到公开水域去游泳,这其实是很危险的,因为公开水域水情不明,有很大的安全隐患。”主讲人朱波开门见山地说,据他介绍,现在发生的溺水事故绝大多数都是在江河湖海这样的公开水域,“你看着好像水不深,周围人也很多,其实这些地方水情非常复杂和危险。而且发生危险后,也不像游泳池有专门的救生员可以立刻施救。所以,大家首先应该选择专门的游泳场所。”

### 准备活动必不可少

大热天,一个猛子扎到水里,享受清凉的感觉,很多泳客都喜欢这一招。“这是完全错误的,在游泳之前一定要做充足的准备活动。”朱波说,“夏季天气炎热,不做准备活动马上入水,水温、体温、气温相差很大,聚然入水,毛孔迅速收缩,刺激感觉神经,轻则引起肢体抽筋,重则引起反射性心脏停跳休克,很容易造成溺水死亡。”那么,该如何做好下水前的准备工作呢?朱波介绍,通过跳跃、慢跑使身体发热但不出汗;做徒手操使身体各关节、韧带及身体肌肉做好充分活动准备,以防受伤;入水前用冷水淋浴一下,以适应水温,然后下水;入水后不要马上快速游泳,更不能马上流入深水区。应在浅水区适应一段时间后,再逐渐加速。

### 自救救人都是学问

游泳中出现紧急情况,该如何自救和施救?朱波介绍,当出现抽筋时应立即停止游泳,立即上岸休息,并对抽筋部位进行按摩。如果在深水中发生抽筋,且自己无力处理,而周围又无同伴时,应向岸边呼救,千万不要慌张。如果发现别人溺水,岸上的人不要盲目下水,可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者,再将其拖至岸边。他特别强调,未成年人发现有人溺水,不能冒然下水营救,应立即大声呼救,或利用救生器材呼救,“这也是泳池为什么要强调学生去游泳要由家长带领的原因。”如果溺水者昏迷,呼吸微弱或停止,要立即进行人工呼吸,通常采用口对口吹气的方法效果较好。若心跳停止还应立即配合胸部按压,进行心脏复苏。

据悉,23日的免费培训活动,有兴趣的市民可于活动开始前的工作日上午9:30~11:00报名,报名电话87023311。

### 溺水急救三步法



1.溺水者被救起后,应立即清除口、鼻腔中的淤泥污物,将舌头拉出,保持呼吸道的畅通。



2.溺水者如尚有心跳、呼吸,可将溺水者俯卧,下腹部垫高,头及上身尽量下垂,用手压迫或拍打其背部,排出溺水者体内的积水。



3.检查溺水者的呼吸、脉搏,如呼吸、心跳停止,立即进行人工呼吸和胸外心脏按压,如口对口呼吸、气管插管、吸氧等,经上述抢救后,必须立即送到医院继续进行复苏后的治疗。

### 心肺复苏操作方法

给孩子做心肺按压30下,一手掌根放在胸骨与乳头连线中点,手臂伸直,双手交叉,手指互扣,用掌根按压,每分钟约100次,进行口对口人工呼吸的时间要长,不要轻易放弃,并可给予吸氧和保暖。做人工呼吸,捏紧鼻孔,用口唇包住患者口唇,平稳向内吹气2次,每次时间不少于1秒。每次吹气后,口唇离开,松开手指。

## 蓝天健身中心免费泳票开抢

商报讯(记者 蒋继斌)甬城天气已进入“高温模式”,游泳旺季随之到来。市体育局和商报联合举办的“共享畅游”全民健身活动也迎来一支“送清凉”的主力军,只在夏季开放的市蓝天健身中心室外游泳池已正式开放。

今天下午1点,本报限时抢票热线15867229593将开通半小时,爱好游泳的市民请拨打热线领票。请打进热线的市民报上您身份证号码的后4位数和姓,并在本周六和周日的上午9:00到下午3:30,到灵桥路

768号宁波日报报业集团大楼3楼保安处领票,每人限报名一次,可领取3张市蓝天健身中心的免费泳票。

市蓝天健身中心室外游泳池位于蓝天路与机场路交叉口附近(蓝天路406号),派发的免费泳票均为下午场(下午1:30~5:00),有效期截至8月20日。

“共享畅游”全民健身活动属于公益活动,免费游泳票不得买卖。

此外,加地铁报《D壹时间》官方微信,参与抢票活动,也有机会获得免费泳票。

**德克·德家 A居**  
Home Change Your Life  
奢华 品质 艺术 空间

**看家具 钱生钱**  
现金100变200

人民币  
专享19

本年度特大家庭具盛典  
**7月19-20日**

羊梦游特惠  
**999**  
市场价:14100元  
一桌四椅

爱家·爱生活  
高端家具体验店群

德克德家家居广场 鄞州贸城路926号(万达广场南) 28881888

浙江日报报业集团 浙江日报 浙江商报 东南商报 东南网 东南网 东南网