

夏季防溺水安全知识

夏季来临，游泳成为很好的健身消暑的运动，但是一定要注意有关安全防范，做到防范于未然。

一、游泳小常识：

（一）儿童必须在家长（监护人）的带领下游泳。单身一人去游泳最容易出问题，如果你的同伴不是家长（成年人），在出现险情时，很难保证能够得到妥善的救助。

（二）身体患病者不要去游泳。中耳炎、心脏病、皮肤病、癫痫、红眼病等慢性病患者，及感冒、发热、精神疲倦，身体无力都不要去游泳，因为上述病人参加游泳运动，不但容易加重病情，而且还容易发生抽筋、意外昏迷、危及生命。传染病患者易把病传染给别人。

（三）参加剧烈运动后，不能立即跳进水中游泳，尤其是在满身大汗，浑身发热的情况下，不可以立即下水，否则易引起抽筋、感冒等。

（四）被污染的（水质不好）河流、水库，有急流处，两条河流的交汇处以及落差大的河流湖泊，均不宜游泳。一般来说，凡是水况不明的江河湖泊都不宜游泳。

（五）恶劣天气如雷雨、刮风、天气突变等情况下，也不宜游泳。

二、游泳过程中应注意的问题：

（一）应该相互关照、相互关心，而不应该相互嬉水，或捉弄对方。一起去游泳，如果有人提前上岸，要告诉同伴，一起去游泳应该一起回家。

(二) 要注意休息，不要长距离游泳，不要远离伙伴。如果感到身体不适，要告诉同伴并上岸休息，在岸上观看同伴游泳，留心他们的安全。

三、游泳中的紧急情况及自救:

(一) 抽筋:是肌肉不自主的强直性收缩，水温过低或游泳时间过长，都可能引起抽筋，发生抽筋时最重要的是保持镇静，不惊慌。

(二) 一般处理办法。(1) 如果发现有抽筋现象，应马上停止游泳，立即上岸休息，并对抽筋部位进行按摩。(2) 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。再次强调:不管发生什么样的抽筋，都先向同伴或其他游泳者呼叫:“我抽筋了，快来人呀!”

四、溺水的急救:

发现溺水者如何将其救上岸。方法一:可将救生圈、竹竿、木板、绳索等物抛给溺水者，再将其拖至岸边;方法二:若没有救护器材，大人可以入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己，然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。溺水者因为逃生潜意识会挣扎、会死死勒紧救护者，救护者应有充分准备、并避免。特别强调:未成年人发现有人溺水，尽量不要下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材或当时可以利用的竹竿、木板、绳索等物件进行营救。未成年人保护法也规定:“未成年不能参加抢险等危险性活动。”这也是学校为什么要强调学生去游泳要

由家长带领。

五、面对洪水时如何应对：

- 1、发洪水时应注意往高处逃；
- 2、尽力躲避大浪；
- 3、尽量抓住浮托物；
- 4、挥动鲜艳衣物呼救。

宁夏公路工程咨询有限公司

安全生产领导小组办公室

2018年6月