

## 这些游泳误区，还有多少人不知道？

近日，广州市教育局公布 2022 年广州市危险水域清单，全市共 1855 处溺水隐患点。

暑期是溺水事故高发期，家长们要引导孩子远离溺水安全隐患点，同时给孩子普及防溺水知识，杜绝溺水事故发生。

扫码查看隐患点清单

如何做才能有效防止溺水呢？

带上孩子一起学习

溺水可能存在的四个误区





以上问题你答对了吗?

倘若不幸溺水，该如何自救呢?

不会游泳者，溺水后如何自救?

### 1、不要惊慌

不会游泳者，对水有极大的恐惧，拼命挣扎或将手上举会使身体下沉；

溺水后需冷静，首先要把鞋蹬掉，等待救援，不要慌乱；

若身边有漂浮物则一定要抓紧，同时如果周围有人，应立即求救。

### 2、放松身体

如果周围无人，要尽量放松全身，尝试让自己采取仰卧位，使头部向后、口鼻部可露出水面呼吸，双手和双腿有规律地拂水，保存体力，等待救援。

身体放松、抬起下巴后，在水中易浮起来。

会游泳者，溺水后如何自救？

- 1、保持冷静，不要惊慌失措，及时呼人援救。
- 2、若是发生抽筋情况导致的溺水，请参考以下方法：
  - (1) 大小腿抽筋时，手握住抽筋的腿的脚趾，用力地向上拉，反复几次直至恢复；
  - (2) 手指抽筋时，迅速握紧拳头，用力伸直，反复几次直至恢复。
- 3、若是被水草缠住导致的溺水：
  - (1) 吸气后屏气钻入水中，睁眼观察被缠绕之处，同时用双手帮助慢慢解脱被缠绕之处，切勿挣扎；
  - (2) 摆脱水草后，轻轻踢腿而游，尽快离开水草丛生的地方。
- 4、若是陷入漩涡导致的溺水：

前方若有漩涡，我们无法躲避时，要将身体伸展到最大，增加在水中的漂浮面积，经过漩涡边缘时爬泳，快速地离开漩涡。

若碰到他人溺水又该如何救助呢？

未成年人及缺乏专业知识的人，如何救援？

- 1、立即拨打 119、110，呼叫专业人员救援，同时拨打 120 请求医疗救援；
- 2、向周围大声呼救，寻求有专业能力的人救援；
- 3、将身边的竹竿伸递给溺水者，在保证自己位置安全的基础上拉回溺水者，在身边没有竹竿的情况下也可就地取材，伸递衣物、木板等；
- 4、将救生圈、救生衣、气球、书包、饮料瓶等漂浮物抛出，或者将绳索的一端固定好，另一端绕好后从下面向前抛给溺水者，等待救援；
- 5、不推荐非专业救生人员下水救援；不推荐多人手拉手下水救援；不推荐跳水救人，将头扎进水中。

未成年人切不可徒手跳入水中施救，也不可手拉手试图将落水者拉上岸！

有救援能力的人，该如何救援？

- 1、保持镇静，尽可能脱去衣裤，尤其要脱去鞋靴，迅速游到溺水者附近；
- 2、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，并拨打 120。

溺水事故高发期  
防溺水知识要谨记  
隐患地点要远离  
平安健康过暑期

来源：广州教育、平安广州