

水草、渔线、乱石……自然水域存在诸多不安全因素

意外落水试试躺平式自救



1. 屏住呼吸, 双手在前。
2. 头往后仰, 用嘴呼吸。
3. 双手贴紧水面往前伸。

手要紧贴水面。

“进入夏季,没有什么比在水里撒欢更快乐了,但要注意的是,别看见自然水域就抑制不住体内的“洪荒之力”。自然水域由于其复杂性,存在诸多不安全因素。

如果在自然水域意外落水,溺水者该如何展开自救?近日,记者采访多位专家,并请市游泳馆教练员、4级救生员吴随云现场演示如何展开躺平式自救。

■文、图/记者 徐国文

户外水域坡滑草多 不懂技巧很难自救

夏季,城市周边的河岸、溪流成了大家纳凉戏水的打卡点,不少市民选择与家人、朋友一起玩水消暑。近日,记者在茅箭区一村落的河道看到,不少家长带着孩子来到这里玩耍。在河道附近的一处水潭,五六名儿童正在水潭内戏水。

记者观察发现,水潭底部起伏不平,深处的水可将一个成年人淹没,浅处的水刚没过脚踝。有的儿童旁边有家长跟随,有的儿童独自在潭中戏水,父母在岸边烧烤。“水挺深的,家长应该寸步不离地跟着,避免出现意外。”家住北京路的张女士当天也带着孩子来这里玩耍,看着水潭内的儿童,她担忧地说。

自然水域与游泳池相比,有哪些不同?戏水时有哪些注意事项?近日,上海潜殿潜水中心水肺相关课程执行负责人、湖北消防救援局2023年潜水救援技术提高班总教练许磊受邀来十堰,指导全市消防救援人员的水下救援训练。

许磊介绍,户外水下情况复杂,看似平静的河水其实暗流涌动,藏着不为人知的危险。人们站在岸

边,只能看到水下几十厘米深的景象,对于水底的情况无从知晓。随着深度增加,水下的能见度越来越低,继续向下,就能发现水底有很多水草密密麻麻地杂乱生长着,还分布着不少尖石。

“自然水域的危险主要来自水中的水草、乱石和渔线,以及岸边的青苔等。”许磊介绍,许多人到水边并没有下水的打算,但水边的青苔或是碎石容易造成人们滑倒落,从而出现溺水。此外,一些水域存在暗坑、沟壑,这些暗坑与岸边存在很大的落差,一旦不慎踩空跌入水中,溺水的风险成倍增加。

自然水域的底部常生长着水草,还有一些断掉的渔线缠住石块和水草。下水者一旦缠上,很难脱身。若是被尖石划破身体,剧烈的疼痛也会让人丧失一定的活动能力。

“水中的危险常常藏于肉眼看不到的地方,若是没有一定技巧,很难展开有效的自救。”许磊说,此外,有些人喜欢在水库、江水中长距离游泳,容易出现体力不支、抽筋的情况。

把握黄金救援3分钟 可用躺平式方法自救

据世界卫生组织统计,全球每年有37.2万人溺水死亡,其中多半不到25岁,溺水是青少年儿童伤害致死的首要原因。那么发生溺水时如何自救?

吴随云介绍,如果在自然水域落水,黄金救援时间只有3分钟,及时展开自救、等待救援是脱险的最好方法。如果不会游泳,可以尝试采取“躺平”的姿势。

首先,落水后不要惊慌,保持镇定。不要剧烈扭动身体,不要将手臂伸出水面,如果头部正在水中,切记不要呼吸,尽量憋气。

其次,双手抱住膝盖,整个身体抱团,形成一个球形。对于不会游泳的人来说,这种方式可以快速地让自己浮出水面。

接着,浮出水面后,第一时间深吸一口气。此时,人在水中处于一种半失重状态,会微微浮出水面。

最后,双手缓慢伸向身体后方,头部后仰,腿部伸直。此时,身体的重心会由下方转移到上半部分,身体会在水中保持漂浮的姿态。切记不要举起双手,这样会导致头部沉入水中。

“不会游泳的人一旦头部浮出水面,不要慌乱,也不要擅自行动,要耐心等待救援。会游泳的人可以慢慢向岸边靠拢,尝试上岸。”吴随云说。

如何最大限度地避免溺水?吴随云提醒,人们不要独自前往一些没有安全设施、救援人员的自然水域游泳。

在游泳前,一定要做好热身,避免出现身体抽筋。室外游泳时,一定要携带救生器材,如非充气式的救生圈、救生板、“跟屁虫”等。“充气式救生器材有个缺点,相对而言容易出现漏气的情况。”

家长一定要做好孩子的暑期安全教育,防止孩子私自到野外水域下水。如遇他人溺水,第一时间拨打110、119等救援电话,切勿盲目下水救援。

“防灾减灾,我们在行动”系列报道

24小时在线 全力以赴防内涝

■记者 叶楚榕 通讯员 顾安淇

“这是我们汛期工作的‘千里眼’,可以看到城区多个重点地段的实时监控画面和气象平台的实时气象云图数据,帮助我们提前做出应对方案,快速处理。”近日,在市市政工程管理处监控信息中心,技术人员通过大屏幕实时关注城区易积水路段的水量。

汛期以来,市城管执法委系统严格落实24小时带班值守制度及全省防汛救灾预警叫应“十条措施”,把防灾、抢险、救援等各项措施落实到最小工作单元,紧盯城市雨水管沟、排水泵站、低洼易涝点、行道树、路灯、公园广场、大型广告设施、地下车库、水气暖保供设施等重点部位,进行常态化、多轮次防汛安全隐患排查,消除各类隐患苗头,全力保障管养市政道路排水畅通,确保市政设施安全运行。

市市政工程管理处桥涵所副所长徐然介绍,7月8日,该处启动应急预案,对城区六堰、五堰、柳林、三中及源园等18个地下通道出入口的防护工作,放置1200个沙袋、300块挡水板,防止暴雨时期,洪水灌入通道内部,保障行人通行安全。

14日,在车城路配套处铁路桥下的易积水路段,市市政工程管理处张湾道路管理所的网格员,每过一小时就要打开路上的雨水井,清理井里的树叶等杂质。虽然降雨量较大,但这一路段没有出现积水,人车通行正常。据了解,13日晚开始,市市政工程管理处200多名网格员全部上阵,对城区80多条主干道、28处易积水点位进行巡查值守。

市渣土管理处对因降雨停工的施工项目、回场点位开展安全风险隐患排查管控,及时发现并督促处置树枝、垃圾、淤泥等导致堵塞排水沟的情况,确保回场场排水系统畅通。市环卫管理服务中心组

织专人对末端处置设施、监管企业、办公生活区等开展拉网式排查,尤其是对垃圾填埋场、渗滤液处理设施等区域、设备进行重点排查,强化检查预防、紧急处置能力。

四方山生态公园管理处保卫科科长熊波介绍,他们单位定时巡查地质灾害山体、道路、排水渠、沉沙井等重点部位,在景区道路山体易滑路段增设警示牌和60—70米的防护网。市人民公园管理处基建科副科长朱晓东表示,暴雨天气期间关停园内的游乐器械,加大巡查检查力度。受连日降雨影响,7月15日,市城管执法委对城区30余处游园广场的山体排洪沟渠进行清理,安排专人巡逻值守,保障市民游玩安全。

夏季多雨,市城管执法委表示,他们对关键点位做到“雨未至人已到,雨不退人不撤”,确保发生险情能够及时发现、上报和应急处置,安全度汛。