

夏天带娃游泳 这些常识要了解

夏季,很多家长带孩子去游泳。十堰市妇幼保健院儿科副主任王隆提醒家长,虽然游泳会给宝贝的身心发展带来许多益处,但有关游泳的一些小常识也有必要了解。

■记者 鲍欢



宝贝的身体。因此,小于5岁的宝贝原则上都不适于学习游泳。“最好的情况是宝贝5岁之前经常在爸爸妈妈的带领下在泳池里玩水,已经不再对水有恐惧感。5岁之后再开始接受正规的游泳训练。”

王隆建议,要为宝贝选择正规的游泳场馆内的正规游泳教练。最好不要将宝贝送去参加通过反复把儿童沉入水中等方式来锻炼游泳技能的培训班,这种方式只会增加宝贝对水的惧怕心理,而导致宝贝成人后对水的心理障碍。

选择的游泳班人数不要超过20人,最好是专门的儿童班,宝贝与同龄的伙伴一起学习比独自面对教练的一对一学习更有趣。

为宝贝准备好泳衣、泳帽、泳镜、耳塞等用品。泳帽最好选择黄色的,在水中更为突出,便于教练发现宝贝的意外情况。泳镜最好选择防雾的泳镜。

让宝贝养成游泳后刷牙、漱口、用沐浴乳洗澡的好习惯。因为泳池中的水会对宝

贝的牙齿和皮肤造成伤害。

□链接

游泳急救小常识

●抽筋

宝贝由于初学游泳的紧张或水温较低、疲劳都会造成肌肉痉挛。游泳前,成人可以从宝贝的四肢逐渐到全身浇些水,让宝贝逐步适应水温。

急救措施:脚趾抽筋时,那就马上将腿屈起,用力将脚趾拉开、扳直。小腿抽筋,先让宝贝吸足一口气,仰卧在水面,用手扳住足指,并使小腿用力向前伸蹬,让收缩的肌肉伸展和松弛。手指抽筋时,手握成拳头,然后用力张开,如此反复,即可解脱。

脚背、腿的正面抽筋,把腿、踝、指伸成直线,小腿、大腿背面抽筋,伸直脚,跷起脚趾,必要时将脚掌扳近身体。遇到宝贝下肢

抽筋时,最好立即让宝贝上岸,热敷抽筋的部位,并轻轻地加以按摩。

●耳鼻进水

宝贝游泳时经常会耳鼻进水,所以最好能让宝贝用耳塞和鼻夹。

急救措施:将头歪向耳朵进水的一侧,用力拉住耳垂,用同侧腿进行单足跳;手心对准耳道,用手把耳朵堵严压紧,左耳进水就把头歪向左边,然后迅速将手挪开,水即会被吸出;用消毒棉签送入耳道内将水吸出。

●恶心呕吐

宝贝鼻子呛进脏水就会恶心呕吐,所以让宝贝使用鼻夹是个不错的选择。

急救措施:如出现这种情况,应让宝贝赶快上岸,然后用手指压中脘、内关穴。如果有仁丹,也可以含上一粒。

●身体疼痛

出现胸痛可能是由于宝贝不适应水中的压力,腹部疼痛可能是受不了水中的低温,宝贝头痛是因呛水或身体寒冷、暂时性脑血管痉挛而引起供血不足所致。

急救措施:当宝贝胸痛时可用力压胸口,等到稍好时再上岸。腹痛时应让宝贝立即上岸,最好让其喝一些热的饮料或热汤,以保持身体温暖。宝贝头痛时应迅速让宝贝上岸,用大拇指在头顶按揉,然后用热毛巾敷头,再喝一杯热开水,即可好转。

●头晕脑胀

宝贝游泳时间过长,血液聚集于下肢,脑缺血,机体能量消耗较大,导致身体过度疲劳。

急救措施:出现这种情况,应立即让宝贝上岸休息,全身保温,并适当喝些淡糖盐水。

●眼睛疼痛

水不洁净会引起宝贝眼睛疼痛。

急救措施:上岸后应马上用清洁的淡盐水冲洗眼睛,然后用氯霉素或红霉素眼药水,临睡前最好再做一下热敷。

宝贝游泳益处多

王隆说,游泳这一复杂动作是在大脑支配下完成的,在游泳的过程中会提高大脑的功能,表现为大脑对外界环境的反应能力快,智力发育好。

宝贝经常游泳可使心肌发达,新陈代谢旺盛,心跳比同龄幼儿慢且有力,这就为承担更大的体力负荷准备了条件。

此外,宝贝呼吸系统的功能也得到提高,表现为肺活量大,憋气时间长;可消耗过多的脂肪,利用全身各部位的肌肉,使体形匀称健美;还可以提高宝贝耐寒和抗病的能力。

如何为宝贝选择游泳班?

水中的低重力环境不利于宝贝骨骼的成长;宝贝的神经系统尚未完善,学习游泳不安全;游泳的高强度训练也容易损伤宝

佳裕出租车公司再获殊荣

■记者 罗伟 通讯员 刘婉钰

本报讯 近日,十堰佳裕出租车公司再获殊荣,被市委、市政府评为2014-2015年度全市“文明单位”称号。

佳裕出租车公司自创建以来,始终坚持“服务民生,报效社会”的企业宗旨,奉行“为客户营造温馨,为员工创造幸福,为社会奉献责任”的价值理念,大力推行“双服务,双满意”人性化经营管理模式,致力打造包容、共赢、公正、诚信的社会形象。

佳裕出租车公司组建了我国第一支品牌出租车队——“雷锋号”车队,提出

“五员五优”服务新标准,倡导“老弱病残扶一把、路人有难帮一把、行李繁重拎一把、雨天打伞撑一把、路遇行人让一把”,对行业文明作出了全新的诠释和拓展。设置专门的机构负责工业余文化生活的组织,每年还选派优秀员工赴外地考察学习,创办了《佳裕出租》、《佳裕驾校》等内部刊物。同时充分发挥党、团、工会组织作用,除组织开展一系列丰富多彩的员工业余文化活动外,还积极开展职工权益保护和防寒问暖、扶危帮困行动,增强了企业向心力、凝聚力。

在日常工作中,佳裕出租车公司还坚

持监督考核抓成效,从严管理促规范;抓基础重教育,强化服务意识;细查严处投诉,实行“三不放过”原则。在激烈的市场竞争中,公司始终紧扣“安全创造效益、服务缔造品牌”两大主题,走个性化服务、特色化经营、品牌化发展之路,锐意改革、开拓创新。

该公司“雷锋号”车队和公司董事长郑大斌曾先后荣获“市道路运输行业‘文明示范企业’”、“2013年度全省客运出租车行业文明优质企业”、“全省客运出租车行业‘文明车队’”、“十堰市第五届诚实守信道德模范”等各种殊荣。

路遇车辆自燃的哥伸手相救

■记者 罗伟 通讯员 肖殿龙

本报讯 一位的哥在营运过程中,路遇一辆轿车自燃。的哥立即停车,帮助灭火,直至明火被扑灭。

张宗录是亨运万顺达出租车公司的一位的哥。前不久的一天,张师傅驾车行驶在浙江路一路口时,发现一辆轿车在行驶过程中突然起火。发现险情后,张宗录在征得车上乘客同意后,立即停车,提起车上的灭火器就冲了上去。火很大,一支灭火器很快就用完了。张宗录又帮忙拦了一辆过路的车,借用了一支灭火器。在张宗录的帮助下,轿车上的明火很快就被扑灭。

看到险情已被消除,张宗录这才驾车离去。“我们做这些都是应该的。说不定有一天自己的车辆自燃了,还不是需要别人帮忙!”张宗录说。

张宗录是我市“最潮的哥”。他的车里不仅配备了便民服务包,还安装了无线上网的路由器供乘客免费使用。这辆的士成为十堰功能最齐备的出租车,而张宗录被乘客亲切地称为“最潮的哥”。从业20年来,他安全行车200万公里,没有一个乘客投诉,没有一起责任事故,创造了“服务零投诉”、“安全零事故”的出租车行业传奇。

的哥的姐学习消防知识

■文、图/记者 罗伟 通讯员 王珍 褚慧慧

本报讯 气温居高不下,车辆和人员安全不容忽视。近日,龙安出租车公司组织全体的哥的姐们开展了一次消防知识大讲座,防患于未然。

在讲座上,市消防支队通过一个个真实的火灾案例,向的哥的姐们讲述消防安全的重要性。同时,从家庭生活以及针对出租车行业的火灾预防和防治、逃生技巧等方面给大家讲解了安全自救知识,并通过PPT将一张张火灾发生后触目惊心的照片呈现在大家面前,而这些真实的案例也对驾驶员起到十分重要的警醒作用。讲解过程中,还详细介绍了灭火器、烟感器、燃气报警器、防烟面具等消防用品的种类、操作使用等方法,并进行现场演示。

本次讲座,让的哥的姐们增强了消防意识,学到了消防知识。

龙安出租车公司经理杨慧告诉记者,该公司一直十分重视消防安全,为每一辆



出租车都免费配备有合格有效的车载灭火器,每月月检,确保容易引起车辆自燃的线路等处于良好的工作状态。驾驶员们也纷纷表示,将会把此次讲座中学到的知识运

用到平时的工作和生活中,在增强消防安全意识的基础上,将消防安全工作作为一项长期的、重要的工作常抓不懈,落到实处,保证乘客及自身的安全。

