不要让悲剧重演！

——青少年防溺水安全指南

淹溺，已成为青少年意外死亡的“头号杀手”。

去年6月，湖南隆回县两名9岁孩童意外落水，生命戛然而止，留给亲人无尽的悲痛。仅仅过了一天，岳阳县道仁村，10岁哥哥与6岁弟弟也溺亡在水中，原本幸福的家庭瞬间破碎。同月，济南17岁少年不慎落水，被渔网困住，打捞上岸时已失去生命体征。同一天，广西桂林因暴雨，13岁初中男孩踩空掉入南湾河水域，两天后才被发现，永远闭上了眼睛……

一个个悲剧令人痛心，每一个生命的逝去都刺痛着社会的心。

淹溺又称溺水，指人淹没与浸润于水或其他液体介质中并受到伤害的状况，严重时即为溺死。《2022中国青少年防溺水大数据报告》指出，因溺水造成的伤亡位居我国0至17岁年龄段首位，占比高达33%；1至14岁溺水事故的比例超过40%。每年春夏更替、汛期时溺水事故增多，六七月份更是事故发生的高峰期。

为何青少年溺水事故频频发生？缺乏安全意识是重要原因之一。许多人在水中活动时，忽视潜在风险，自恃水性好便肆意妄为，不做必要防范措施。监护不力也不容忽视，孩子在水上活动时，家长或监护人未能有效看护和指导，让孩子在无足够保护的情况下置身险境，面临危险时无法及时应对。

对青少年进行充分的防溺水安全教育刻不容缓。只有让孩子们从心底认识到溺水的危险，掌握正确的防溺水知识和技能，才能减少悲剧发生。

“防范溺水事故，最重要的是什么？”“远离水坑、河道、湖海等危险水域……”6月18日上午，在济宁市实验小学任和校区，游泳教练桑振翔以通俗易懂的语言、有趣直观的幻灯片，向孩子们讲解防溺水知识。与此同时，二年级的学生们正在校游泳馆，观看防溺水情景剧，在突发溺水情境模拟中，让孩子们了解溺水时的正确救助方式。

该校执行校长李平介绍，为增强学生防溺水安全意识，他们创新教育形式，举行主题升旗仪式，通过学生代表讲话、辅导员讲解知识、全体师生宣誓，树牢防溺水安全理念。各班级召开形式多样的主题班会，通过知识竞赛、情景模拟、制作手抄报及游泳实践课，让学生掌握防溺水技能。同时，认真落实“1530安全提醒”机制，每天、每周、节假日分别进行1分钟、5分钟、30分钟安全提醒，将防溺水安全教育融入日常。并利用微信群、QQ群等平台，在周末及节假日向家长和学生发布提醒信息，签订安全责任书，明确学校、家长、学生的责任和义务，构建安全防护网。

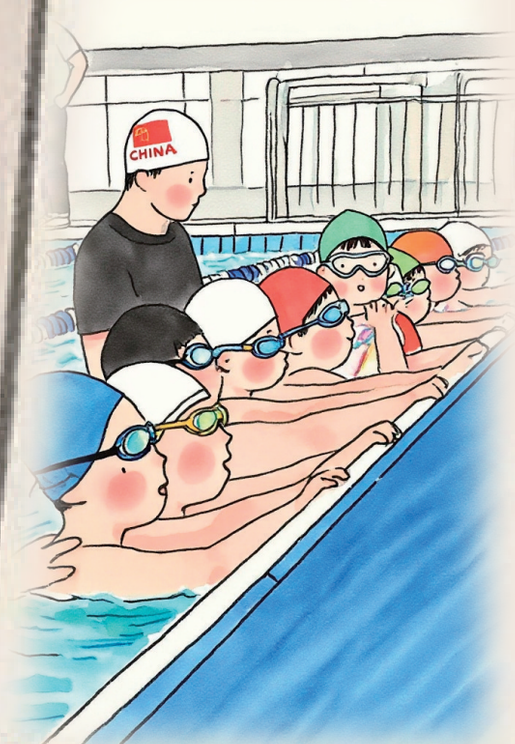
“溺水事故一旦发生，后果不堪设想。”济宁学院附属小学三年级学生家长宋先生说，“社会各界应积极行动起来，共同守护孩子们的安全。作为家长，我们也要负起监护责任，加强对孩子的教育和管理。放学后、周末、节假日，绝不能让孩子去危险水域戏水、游泳。”

织密防溺水安全网，需社会各界齐心协力。泗水县将“人防+物防+技防”有机结合，安放警示牌，设置现场救援点，配齐救生设施。在大中小型水库周边安装“电子围栏”，第一时间发现闯入人员并回传信息，及时干预或救援。同时，发挥各级河湖长及基层水管单位作用，增设民间河湖长、企业河湖长、河管员，“泉乡阻泳”志愿服务队加强值班值守、日常巡护，实现水域安全管理“看得到”“听得见”“喊得应”“控得住”。

社区也在积极行动。任城区金城街道后刘社区对洸河路以南、红星西路以北的河流开展常态性防溺水巡查。社区工作人员带领辖区党员、退役军人志愿者组成巡查队伍，划分区域巡查，及时劝阻危险行为。在河段危险区域及人员易聚集处放置救生设备，筑牢防溺水安全防线。

“及时施救对溺水者至关重要，溺水后的黄金救援时间是事发后的4至6分钟。如果得到及时救助，生命就有可能被挽回。”6月17日，市第二人民医院南丁格尔志愿者服务队走进济宁技师学院，为800余名师生讲述安全施救的重要性和步骤。为让更多人了解急救方法，该院组织专业团队深入校园、企业与社区普及防溺水安全知识。

溺水事故的悲剧不应再重演，每一个生命都无比珍贵。让全社会行动起来，加强防溺水安全教育，强化安全意识，落实监护责任，完善防护设施，提高救援能力，为孩子们撑起安全的蓝天，远离溺水的阴霾。



防范溺水，从“娃娃”抓起。

■本版图文济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻

图片由AI生成

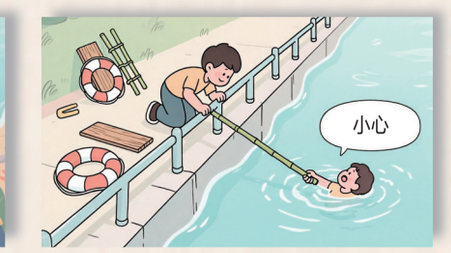
看视频，学急救知识！

1. 如果自己落水，怎么办？

保持冷静是第一法则。应立即蹬掉鞋子，尝试“水母漂”姿势——头部后仰，四肢自然伸展，利用肺部空气让身体漂浮在水面，确保口鼻呼吸。

如果附近有漂浮物，如木板、树枝等，应尽量抓住，借助其浮力保持身体在水面上，增加获救的机会。除非有足够的游泳能力和体力，否则不要轻易尝试自行上岸，以免在过程中发生危险。

2. 遇到他人落水，怎么办？



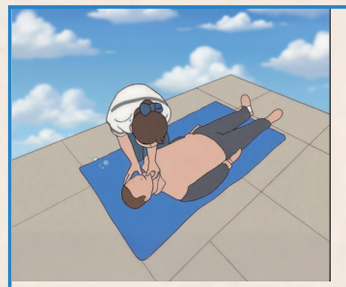
大声呼救找援手。切勿盲目下水施救，团体救优于个人救。拨打120时，告知事发地点、时间、情况。

就地取材施援手。施救时，首先要确保自身安全，救一人优于救数人。可借助救生圈、竹竿、木板等进行施救。需要注意的是，拖拽救援时须伏地降低重心，抓住固定物体，以免被拉入水中。

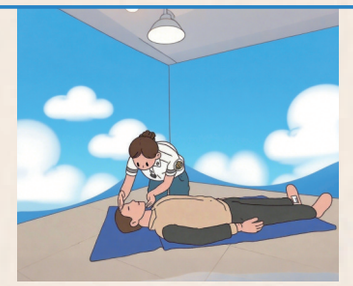
3. 溺水者上岸后，120来之前，我们能做什么？

据济宁市第二人民医院急救人员介绍，首先要观察溺水者的意识、呼吸、脉搏，判断溺水者状态。具体参考如下：

清醒，有呼吸，有脉搏	保暖，等待救援人员
昏迷，有呼吸，有脉搏	清理口鼻异物，侧卧位，密切观察，等待救援人员
昏迷，无呼吸，有脉搏	开放呼吸道，人工呼吸，恢复呼吸后侧卧位，等待救援人员
昏迷，无呼吸，无脉搏	启动标准心肺复苏流程

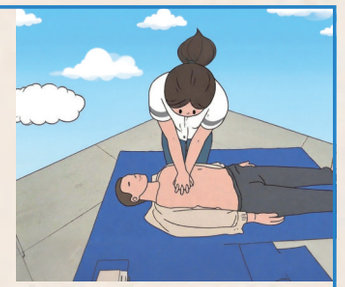


清理口鼻：头部后仰迅速清理口鼻中的污泥。



开通气道：将一手置于患者前额，用力加压使头后仰，另一手抬起下颏，使耳垂、下颌角连线，与地面垂直，以畅通气道。

人工呼吸：捏紧患者鼻翼，口对口持续将气体吹入，连续做两次，未见明显胸廓隆起，重新开放气道，再做一轮人工呼吸。



胸外心脏按压：掌根置胸骨处，双掌交叉掌根重叠，肘关节伸直，双肩双臂与胸骨垂直，利用上身重量垂直下压。

党报热线

守护生命 远离野泳

随着高温天气持续，不少市民选择游泳消暑。近日，本报党报热线2349995接到市民反映，城区多处河流、坑塘出现“野泳者”，他们无视岸边警示标志，贸然下水，存在极大安全隐患。

6月18日下午，记者前往城区洸府河、北二环附近坑塘实地调查。在这些水域，记者均看到“野泳”泳客在水中畅游的身影，而水域周边或不远处，“禁止游泳”的警示标志十分醒目。家住洸府河公园附近的李大爷告诉记者，他日常遛弯时，常能看到来此游泳的人。巡逻人员不时进行劝阻，提醒泳客注意安全。“有些人游泳时会佩戴救生装置，但多数人毫无安全措施就下水了。”李大爷担忧地说。

采访中，部分“野泳”市民表示，相较于游泳馆，在湖河中游泳更能亲近自然。也有市民建议，相关部门能否规划开放一些具备条件的野外水域，并完善安全保护与服务措施，如增设安全员、搭建临时换衣间等。“哪怕圈出安全区域，收取一定费用，我们也愿意。”一位市民说道。

市民建议尚待商榷，但必须明确的是“野泳”是非常危险的行为！野外水域情况复杂，水深、流速难以预判，平静水面下可能暗藏强劲暗流或漩涡，稍有不慎就会被冲走；水温不稳定，易引发腿部抽筋，使人瞬间丧失游泳能力；尖锐的石头、玻璃碎片，以及缠绕的水草，都可能成为“水下杀手”，导致受伤或被困。时值盛夏，希望有关部门加强对危险水域的巡查，及时劝阻“野泳”人员。同时，配齐配足救援力量和设施，以备不时之需。