

广西大学保卫处安全教育专栏

第三期 防溺水篇



一、常见溺水事故发生的原因

- 1、不小心从池边、岸边落入水中。
- 2、在水中滑倒后，站立不起。
- 3、身上的浮具脱离或破裂漏气，沉入水中。
- 4、游泳技术不佳，在水中遇到碰撞等意外中惊慌失措、动作忙乱。
- 5、突然呛水，不会调整呼吸。
- 6、过于逞强。
- 7、冒险潜水。
- 8、被溺水者紧抱不放的游泳者。
- 9、嬉水时，被人按压。
- 10、游泳场所设施不良造成的危害。

二、为了确保游泳安全，防止溺水事故的发生，需要做到以下几点：

(1) 不要独自一人外出游泳，更不要到不知水情或比较危险且易发生溺水伤亡事故的地方去游泳。

(2) 必须要有组织并在亲朋或熟悉水性的人的带领下游泳。

(3) 要清楚自己的身体健康状况，平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。

(4) 在校内各个湖边学习时，切忌不要低头来回走动，避免不慎滑入湖内。



(5) 对自己的水性要有自知之明，下水后不要逞能，不要贸然跳水和潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳。

(6) 在游泳中如果突然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。



(7) 在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

三、游泳溺水自救方略

如何保证游泳的健康和安全，避免溺水事件的发生？对水情不熟而贸然下水，极易造成生命危险。万一不幸遇上了溺水事件，溺水者切莫慌张，应保持镇静，积极自救。

1.不熟悉水性者自救方法

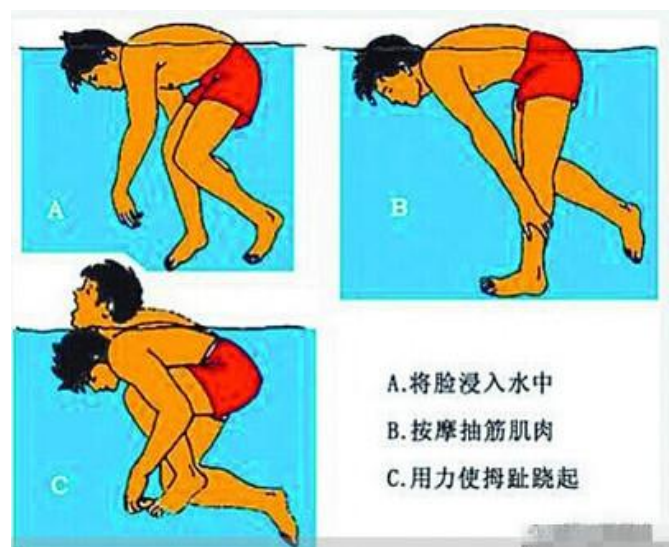
除呼救外，取仰卧位，头部向后，使鼻部可露出水面呼吸。呼气要浅，吸气要深。因为深吸气时，人体比重降到比水略轻，可浮出水面，此时千万不要将手臂上举乱扑动，这样会使身体下沉更快。

2.水中抽筋自救法

抽筋的主要部位是小腿和大腿，有时手指、脚趾及胃部等部位也会抽筋。

(1) 游泳时发生抽筋，千万不要惊慌，一定要保持镇静，停止游动，先吸一口气，仰面浮于水面，并根据不同部位采取不同方法进行自救。

(2) 若因水温过低而 疲劳产生小腿抽筋，则可使身体成仰卧姿势。用手握住抽筋腿的脚趾，用力向上拉，使抽筋腿伸直，并用另一腿踩水，另一手划水，帮助身体上浮，上岸后多抽筋部位进行按摩。



(3) 要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

(4) 两手抽筋时，应迅速握紧拳头，再用力伸直，反复多次，直至复原。如单手抽筋，除做上述动作外，可按摩合谷穴、内关穴、外关穴。

(5) 上腹部肌肉抽筋，可掐中脘穴（在脐上四寸），配合掐足三里穴，还可仰卧水里，把双腿向腹壁弯收，再行伸直，重复几次。

(6) 抽过筋后，改用别种游泳姿势游回岸边。如果不得不仍用同一游泳姿势时，就要提防再次抽筋。

3.水草缠身自救法

(1) 首先要镇静，切不可踩水或手脚乱动，否则就会使肢体被缠得更难解脱，或在淤泥中越陷越深。

(2) 用仰泳方式（两腿伸直、用手掌倒划水）原路慢慢退回。或平卧水面，使两腿分开，用手解脱。



(3) 如随身携带小刀，可把水草割断，不然试试把水草踢开，或像脱袜那样把水草从手脚上捋下来。自己无法摆脱时，应及时呼救。

(4) 摆脱水草后，轻轻踢腿而游，并尽快离开水草丛生的地方。

4.身陷漩涡自救法

(1) 有漩涡的地方，一般水面常有垃圾、树叶杂物在漩涡处打转，只要注意就可早发现，应尽量避免接近。

(2) 如果已经接近，切勿踩水，应立刻平卧水面，沿着漩涡边，用爬泳快速地游过。因为漩涡边缘处吸引力较弱，不容易卷入面积较大的物体，所以身体必须平卧水面，切不可直立踩水或潜入水中。

5.疲劳过度自救法

(1) 觉得寒冷或疲劳，应马上游回岸边。如果离岸甚远，或过度疲乏而不能立即回岸，就仰浮在水上以保留力气。

(2) 举起一只手，放松身体，让对方拯救。不要紧抱着拯救者不放。

(3) 如果没有人来，就继续浮在水上，等到体力恢复后再游回岸边。

6、若遇见溺水人员该如何施救

(1) 迅速拨打 110、119 或保卫处 24 小时值班电话 3235110，清晰描述溺水者的地点。

(2) 大声呼救，叫来周边的人帮忙，并寻找空瓶子、长绳子、救生圈等跑向溺水者身边。

(3) 如果需下水施救，必须先解开自身衣物，然后游至溺水者身后再进行施救。



(4) 将溺水者救出水面后，应立即清除其口、鼻腔内的溺水及污物，解开其领口、衣扣，以保持呼吸顺畅。

(5) 抱起溺水者的腰腹部，使其背朝上、头朝下，手压背部使肺内积水从口鼻排出；或取半跪位，将伤员的腹部放腿上，使其头部下垂，并用手平压背部进行控水。



(6) 对呼吸停止者应立即进行人工呼吸。短期抢救后呼吸依然不恢复着，不可以轻易放弃，至少持续 45 分钟以上。

① 打电话



拨打120；

② 吹



将溺水者头部后
倾、抬高下巴、
检查呼吸；

给溺水者
吹气2次；

③ 按压



手放在胸腔中部，
手臂垂直进行有效
按压，按压深度：
成人为4~5cm，
做30次。

(7) 注意给溺水者保暖，如果溺水者清醒了，可以让其饮用一些热的饮料。