

江河、湖塘、海边，各有什么危险？

防溺水 这些常识请收好

7月3日，福建福州，一名6岁男孩在一水潭溺亡。

7月5日晚，湖南衡阳，一名20岁大二男生在湘江游泳时溺亡。

7月6日，广西桂林，一对20岁左右的兄弟游玩时不幸溺亡。

7月7日，山东青岛，一名游客为捡手机跌落海中，所幸被成功救起。

7月7日，广西南宁，一名年约18岁的男子在邕江边游玩时不慎滑入江中，不幸溺亡。

7月12日，北京丰台，一名中年男子在南苑森林湿地公园内的小龙河不幸溺亡。

游泳戏水、游山玩水，是暑期之乐，但同时，暑期溺水事故高发，令人痛心。

教育部提供的资料显示，据世界卫生组织数据，2021年，全球大约有30万人死于溺水，其中，5—14岁儿童占19%。《中国死因监测数据集2021》数据显示，2021年我国1—4岁和5—14岁儿童溺水粗死亡率分别为3.69/10万和3.06/10万，分别占该年龄组儿童伤害死亡的34.24%和37.62%。溺水是我国1—14岁儿童伤害致死的头号杀手。

为减少溺水事故、避免不幸发生，多地多部门采取行动，织密防溺水安全网。

部门联动、科技应用、教育引导 织密防溺水安全网

教育部会同公安部、中央政法委、国务院妇儿工委、民政部、水利部等多部门，强化协同联动，指导各地建立省市县三级涉险公共区域安全防护联席会议制度，压实省市县乡四级属地责任和行业主管部门监管责任，有效防范和处置人员溺水等涉险伤亡事故。教育部指导各地各校重点关注农村留守儿童、家庭关系异常等学生群体，完善关爱服务体系，确保离校期间安全不断线；并在农村地区推进落实一个警示牌、一个救生圈、一根救生绳、一根救生杆“四个一”建设，镇村干部、网格员、志愿者等人员加强巡查防控。

防控中，科技手段广泛应用。山东、浙江、江西、云南等地在儿童喜欢去、事故多发的水域安装视频监控和警报系统，以“AI技术+快响机制”进行24小时全天候监视防范。一旦有涉水风险行为，立即语音警示并通知管护人员。国家水域救援青岛大队通过救援艇与消防船和直升机的配合、水下机器人与潜水员的配合、无人机与水面救援机器人的配合以及三维全景预案的辅助决策，有效保障救援行动安全进行。

教育引导同样关键。教育部指导各地普遍应用“1530”安全教育模式，即每天放学前1分钟、每周放学前5分钟、每个节假日放假前30分钟，实现防溺水教育常态化、长效化。在周末和节假日期间，采取发送短信、微信提示等方式，经常性提醒学生和增强安全意识。同时联合媒体刊发防溺水公益广告，拍摄制作防溺水专题片、短视频、动漫画、海报，采取学生喜闻乐见的方式，宣传介绍预防溺水知识和救援知识。

这些措施成效显著：2023年中小學生溺水死亡人数同比下降26%，2024年中小學生溺水死亡人数同比下降9%，江西、云南、山东、重庆等省市2024年学生溺亡人数同比下降超过35%。其中，2024年山东省未成年学生溺亡人数（16人）较上年（27人）下降40.7%，12个市、123个县（市、区）实现了“零溺亡”。

青苔、淤泥、浪涌 不同水域危险不同

水边游玩时，有哪些风险点？不同水域有什么危险？如何科学预防溺水？遇到他人溺水时如何科学施救？记者采访了水域救援专家。

很多溺水事故都在自然水域发生。武汉长江救援志愿队队长张建民介绍，很多自然水域水的深度和温度都不好判断，擅自跳入水中游泳，可能会发生肌肉痉挛、抽筋、低温症等情况。

不同自然水域有不同特点，也存在不同的风险。

江河——青苔：张建民介绍，江河岸边容易长青苔，在江河岸边游玩时，如果不注意脚下情况，很容易滑入水中。长青苔的江河岸边很滑，即使会游泳，要想爬上岸也不容易。

湖塘、坑塘——杂草、淤泥：湖塘水面看起来比较平稳，但是一些

水塘长有杂草，塘底淤泥也不少。如果对水域不是很了解，跳下去游泳容易被水草缠住或陷入淤泥。

海边——浪涌、离岸流、礁石：国家水域救援青岛大队分队长刘翰林介绍，大海不同，它的危险来自不断变化的浪涌，以及威力惊人的离岸流。风浪大时，海浪的力量就像重物砸下，能把人拍晕卷走。一些海岸礁石密布，礁石打滑，或布满尖锐的牡蛎壳等，落水者难以自行上岸，救援难度也很大。

岸上优先，工具优先，团队优先 不盲目施救

1.“不盲目施救”是铁律。
2.尽量不要徒手救援，“岸上优先，工具优先，团队优先”。

“溺水者往往比较慌张，会本能地抓住一切可以抓住的物体，施救者可能被溺水者死死抓住，不但可能救不到人，还有可能让自己也陷

入危险。”张建民提醒。

刘翰林提醒：“未经过专业训练的普通人，原则上是严禁下水救援的。”发现有人落水，应当立即高声呼救、拨打救援电话，同时寻找最近的救生圈、绳索或任何能漂浮的物品抛给被困者，为其提供正浮力，确

保正常呼吸。

“实在需要徒手实施救援，应该从溺水者的后面托住他的腋窝或单手夹胸，利用反蛙泳或侧泳，将其拖带上岸。”张建民说。

3.不手拉手救援。
即使施救人员较多，也不要以手拉手的方式下水救援。如果有人脱手，可能会让入水的人也溺水，造成更多伤亡。

清除口鼻堵塞物，帮助恢复呼吸 落水者上岸后的施救方法

救人上岸后，施救者可采取以下措施。

清除口鼻堵塞物：让溺水者头朝下，撬开其牙齿，用手指清除口腔和鼻腔内杂物。

倒出呼吸道内积水：救人者半

跪，顶住溺水者的腹部，让溺水者头朝下，拍背。

人工呼吸：对呼吸及心跳微弱或心跳刚刚停止的溺水者，迅速进行人工呼吸，同时做胸外心脏按压。

吸氧：现场有医疗条件的，可对

溺水者注射强心药物及吸氧。条件不足的，用手或针刺溺水者的人中等穴位。

脱下外套：如果溺水者身上穿着外套，要尽早脱下，湿漉漉的外套会带走身体热能，产生低温伤害。

浪峰间隙抬头吸气，浪来时闭气 海中溺水：“安静漂浮”是关键

刘翰林介绍，如果是在海里溺水，“安静漂浮”是救命的关键。

1.屏住呼吸，放松全身，尝试仰面漂浮。人体本身就受到一定浮力，仰面口鼻就能露出水面吸气。

2.观察环境，有节奏地呼吸，只在浪峰间隙抬头吸气，浪来时闭气。

3.若感觉被一股强力拖向外海，很可能是离岸流，切勿逆流挣扎回岸。正确做法是顺着离岸流方向，平行于海岸线游动，先脱离这股“危险水流”的控制范围，再寻机折返岸边。

刘翰林提醒：前往海边消暑游玩，务必选择配备专业救生员的正规海

水浴场。在浴场内，要关注警示旗的指示，注意收听安全广播的提示。如果在水中感觉水流异常，或自身出现体力不支的情况，要立即大声呼救，切勿抱有侥幸心理试图硬撑。不熟悉水域情况严禁盲目下水，要注意潮汐变化，未成年人必须由监护人陪同才可下水。

未成年人牢记「六不」

家长做到「四知」

拒绝游“野泳”

防溺水的第一道防线，是从根本上杜绝“野泳”。游泳戏水，要选择游泳馆、海滨浴场等有人管理、有救生员的正规场所。

未成年人要牢记防溺水“六不”原则，成年人也可以参考学习

- 1.不私自下水游泳。
- 2.不擅自与他人结伴游泳。
- 3.不在无家长或教师带领的情况下游泳。
- 4.不到无安全设施、无救援人员的水域游泳。
- 5.不到不熟悉的水域游泳。
- 6.不盲目施救。

为保证未成年人安全，家长要做到“四知”

- 1.知去向——知道孩子去哪里。
- 2.知同伴——知道孩子和谁去。
- 3.知内容——知道孩子去干啥。
- 4.知归时——知道孩子何时回。

据《人民日报》

