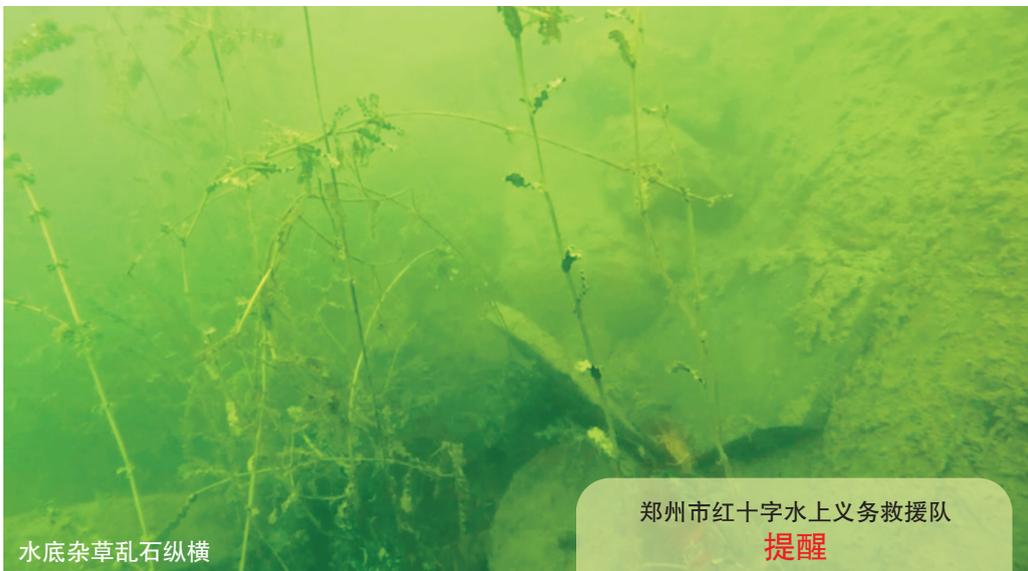




杂草、乱石、淤泥……

# 救援人员潜水探访水下危机

## 意外落水怎么办？提前学学“躺平式”自救



水底杂草乱石纵横

每年进入夏季后，亲水活动便颇受人们喜爱，但水中的危险你又了解多少呢？如果不慎遭遇危险，又该如何展开自救？昨日，本报“市民热线”栏目联合郑州市红十字水上义务救援队在尖岗水库实地探访水下世界潜藏的危险，并现场演示如何展开“躺平式”自救。

### 水下 杂草乱石纵横，暗坑沟壑密布

#### 探访

平静的水面具有一定的欺骗性，容易让人忽视它的危险。

随着气温不断升高，城市周边的水库、河流成了大家纳凉亲水的打卡点，不少市民选择与家人朋友一起玩水消暑。殊不知，在平静的水面下却隐藏着不为人知的危险。在水库、河道旁，每往前走一步，危险就可能成倍增加。

今年6月8日，郑州市红十字水上义务救援队接到通知，一名20岁左右的男子在尖岗水库附近落水，虽然队员们火速前去救援，但还是没能挽回这个年轻的生命。看一看近期全国各地媒体的报道，类似的不幸溺亡事件时有发生。

郑州市红十字水上义务救援队队员傅俊杰介绍，通常来

讲，人们在岸边看向水面时，只能看到水下几十厘米的情况，对于水底是否有水草、乱石、暗坑或者沟壑等复杂情况，却无从得知。

为了能帮助大家深入了解水下世界的复杂性，救援队队员带上专业装备准备潜水一探究竟。只听“扑通”一声，全副武装的潜水队员跳入水中。通过他的视角可以看到，随着深度增加，水下的能见度越来越低，与站在岸边看到的清澈透亮形成了鲜明对比。继续向下，可以看到水底有很多水草密密麻麻杂乱地生长着，还有不少尖石纵横。

另外，据潜水队员介绍，不同水域水下情况变幻莫测。比如水库、坑塘等水流动性较低

的水域，危险主要来自水中的水草、乱石和淤泥，以及岸边的青苔等。一旦不慎被水草缠住，一般情况下很难脱身。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。

在河流等流动性较大的水域，水中的危险主要来自一些看不见的暗坑、沟壑等，这些暗坑与岸边的落差少则几十厘米，多则两三米，一旦不慎踩空，溺水的风险会成倍增加。

除此之外，在比较深的水域，水温较低，人若长时间在水中浸泡，可能会出现失温等现象。水中的危险常常藏于肉眼不可及之处，若是没有一定的技巧，很难展开有效的自救。

### 如何 黄金救援时间只有3分钟，可以“躺平式”自救

#### 脱险

“这水真清，让人忍不住想下去游两圈，哎……”话音未落，只见一人身体猛地向后倾，不慎落水，双手在水面上慌乱地挥舞着，不断翻腾的水花似乎在传递求救信号，仅过了几秒钟，那人便不见踪迹。

这是救援队队员进行的落水现场演示，虽是演练，可落水后的那种紧迫感、窒息感仍让岸边的人感到后怕。

傅俊杰表示，如果不慎落水，通常黄金救援时间只有3分钟，及时展开自救等待救援

是脱险的最好方法。第一步，要保持镇静，不要剧烈扭动身体，然后深吸一口气，此时人在水中会处于一种半失重状态，会微微浮在水中。第二步，将双手缓慢向身体后方伸，头部后仰，腿部伸直，此时身体的重心将会由下方转移到上半部分，身体会在水中保持漂浮姿态，切记不要将双手举起，这样会导致头部沉入水中。

据了解，人的密度与水的密度接近。当人吸收足够的空气时，人体的平均密度会比水

的密度稍小一些。这是因为吸收空气时，肺部为膨胀状态，人体的平均密度会降低。此时，仰面可将脸部置于水面之上，身体可以浮起来。这就是“躺平式”自救法的原理。对此，不少网友纷纷表示：“实测有效，身体真的不会往下沉，往肚子里使劲憋气，就能浮起来。”

广大中小学生将迎来暑假，无论是否去水边游玩，掌握有效的溺水自救方法都是有必要的。

记者 任思领 汪永森 文/图

## 1689场活动 19万余人次受益

### 应急逃生演练 畅通生命通道

本报讯(记者 朱翔宇 通讯员 程楠)“今天的应急逃生演练是一次生动的实战教学，我们广大商户会以这次演练为契机，认真学习转移避险和自救互救知识，提升应急处置能力。”近日，二七区锦荣国际轻纺城举行应急逃生演练，商户们积极参与。

为开展常态化应急疏散演练，筑牢防灾减灾救灾人民防线，近年来，二七区积极探索“1+44+36+N”新模式，推进基层应急逃生演练工作在群众中走深走实。具体来说，“1”，即贯彻“三体联动、源头治本”中心思想；“44”，即44个镇办、管委会和重点行业部门压实责任，全力推进演练；“36”，即《二七区突发事件总体应急预案》和35个专项应急预案

指导演练落实落细；“N”，即523家公众聚集人员密集场所及社会组织团体、群众，按照要求每半年开展1次应急逃生演练，切实提高广大人民群众应急逃生能力，为全区社会经济建设和人民生命财产安全提供坚强保障。

目前，二七区523家人员密集场所均已全部完成上半年应急逃生演练，参加演练14万余人，演练完成率100%。全域宣传、人人参与。以“防灾减灾日”“安全生产月”、安全宣传“五进”等活动为契机，组织开展“畅通生命通道”宣传教育活动1689场，受益19万余人次，营造了全社会共同关心、参与应急的良好局面和安定和谐的社会环境。

## “人人讲安全、个个会应急”

### 宣教进小区 筑牢防火墙



小区居民认真听安全宣讲

本报讯(记者 张倩 文/图)今年6月是第23个全国“安全生产月”，为助力提升全民安全意识，昨日上午，来自郑州公交“海燕”党员先锋队的志愿者走进位于郑州市管城区的东站新村小区，开展了一次以“人人讲安全、个个会应急”为主题的安全知识宣传倡导活动。

“当我们遇到突发火灾时，需要遵循什么原则？在日常乘坐公交车出行时，有哪些安全注意事项呢？”活动现场，志愿者们特意通过安全知识竞答的形式开展安

全应急知识宣传，用实际行动助力提升全民安全意识。

“安全无小事，当遇到火灾危险时，我们不但要掌握科学有效的疏散逃生技巧，还应立即拨打火警电话。同时能够准确描述详细地址、起火部位、着火物质等，还要掌握灭火器材的使用方法和扑灭初期火灾的能力。”志愿者们分别从火灾逃生、火场自救、灭火器材使用等方面入手，细致入微地为大家讲解，帮助大家提高安全意识，做好自己的安全第一责任人。