达州融媒

達州晚報 教育 NEWS

周刊
达州市教育局联办

2026年7月 31 日
星期五
丙午年六月十八
值班编委 王爱民
达州融媒网 www.dzrm.cn

达州市融媒体中心（达州日报社）主管主办 国内统一连续出版物号 CN 51-0063 总第7002期 今日12版

夏日戏水，安全第一
——防溺水安全指南请收好

珍爱生命 谨防溺水

7月25日是世界预防溺水日。在我国，溺水是1至14岁儿童非正常死亡的“头号杀手”，每年约有5.7万人因溺水失去生命，其中少年儿童占比高达56%。江河湖泊、池塘沟渠、工地水坑、山间溪流……夏日的水域看似清凉治愈，实则暗藏无数隐形陷阱。安全无小事，防溺不松懈。孩子的平安，是夏日里最重要的底线。

溺水隐患

私闯野域，盲目冒险

个别同学无视安全警示，私自前往河道、水库、池塘、工地积水坑、低洼积水区等无安全保障的野外水域玩水、游泳。此类水域环境复杂，无专业救生人员和救生设备，一旦落水，自救困难、救援滞后，极易发生溺水事故。

结伴逞强，侥幸轻敌

一些同学存在“人多即安全”的错误认知，结伴前往野外水域戏水游泳。部分同学自身水性较差，却盲目逞强、跟风下水，在水中追逐打闹、潜水嬉戏，极易出现体力透支、腿部抽筋、呛水失衡导致溺水。

临水嬉戏，失足落水

一些同学在水域岸边追逐打闹、捡拾物品，但岸边长期临水湿滑、土质松软、坡度陡峭，稍有不慎便会失足滑落水中。尤其雨后水位上涨、水域范围扩大，临水危险系数大幅提升，极易发生落水意外。

盲目施救，次生遇险

一些同学发现同伴落水后因慌乱无措、缺乏专业施救知识，盲目下水救人或手拉手施救，极易被落水者紧紧拖拽，造成多人连环溺水的次生悲剧，让单一意外变成多重遗憾。

溺水避险必备知识

严守安全准则，牢记防溺水“六不准”

不准私自下水游泳；不准擅自与他人结伴游泳；不准在无成人（老师或家长）带领的情况下游泳；不准到无安全设施、无救援人员的水域游泳；不准到不熟悉的水域游泳；不准不熟悉水性的孩子擅自下水施救。

认清水域风险，远离野外险域

充分认清野外水域的隐蔽危害，水库、河流、池塘、积水深坑等水域看似平静，实则暗藏致命隐患，坚决远离一切野外不安全水域。夏日消暑玩水，应选择有专业救生人员的正规室内外游泳馆，守住安全底线。

掌握自救技能，从容应对险情

如不慎落水，切勿慌乱挣扎、胡乱扑腾，避免体力快速流失和呛水下沉。需保持全身放松，尽量让头部、口鼻露出水面，顺势平躺漂浮，持续大声呼救，等待他人救援。若出现抽筋，立即停止动作，缓慢拉伸抽筋部位，调整体态争取自救时间。

坚持智慧施救，杜绝盲目冒险

遇见同伴落水，牢记“呼救优先、工具施救”原则，严禁徒手下水、手拉手施救。第一时间大声呼救，吸引成年人注意，同时快速就近寻找竹竿、绳索、救生圈、木板、泡沫板等施救工具，抛掷给落水者，辅助其固定身体、等待专业救援。

孩子安全“四知道”

家长是孩子的监护第一责任人。很多溺水事故的发生，都源于家长的一时疏忽、监管缺位。夏季孩子外出游玩，家长必须做到四知道，全方位筑牢孩子的安全屏障，不留监管空白！

知去向

孩子外出玩耍前，务必详细询问、明确去向。教育孩子不私自前往河边、湖边、水库、池塘、积水深坑、河道支流等危险水域周边玩耍、逗留。

知同伴

掌握孩子的同行人员。提醒孩子不要私自结伴戏水，坚决杜绝孩子与他人私自邀约下水玩耍，避免结伴涉险。

知内容

实时了解孩子的外出活动内容，提前做好安全预判。日常多和孩子沟通叮嘱，告知涉水玩耍的巨大风险，引导孩子自觉远离危险水域，不参与无安全保障的戏水活动。

知归时

家长要给孩子明确规定归家时间，外出过程中保持电话、微信畅通，定时联系确认行踪。做到晚归必查、超时必寻，坚决杜绝孩子在外过夜、长时间失联，时刻掌握孩子的动态。

（本报综合）

□主编：李 睿 □编辑：王万礼 广告热线 2377273 达州日报（晚报）遗失启事、公告刊登：19382875827（微信同号） 发行热线 2382208 法律顾问：四川天仁和律师事务所 零售价：1.00元