



引入第三方文旅团队开发滨水项目后，救生员一线待命，安全防线升级。(王晓峰 摄)

安全行·世界预防溺水日特别策划：

守护当“夏” 安全不“溺”

编者按

炎炎夏日，亲水消暑成热门之选，溺水事故随之进入高发期。近期，全国多地接连发生溺亡事故，每一起事故都是一道无法愈合的伤痛。作为滨海城市，宁波水系密布，4700多座山塘水库星罗棋布，4200多条河流纵横交织，防溺水工作面临的挑战同样严峻。在7月25日世界预防溺水日即将到来之际，本报推出特别策划，从宣教、防范、自救、他救四个维度，为您梳理知识、传递技能。宣传入心，让敬畏常驻；防范到位，让隐患止步；自救有术，把生机握在手中；他救有方，让施救不再盲目。希望这份“安全手册”能助力织密生命防线，让每个夏日都只留清凉，不存悲伤。

宣教：快乐过暑假，安全『不放假』

安全行

记者 王佳
通讯员 许燕菲

“看到同伴落水，千万不要手拉手盲目施救。”近日，在镇海区九龙湖镇河头村开展的“彩绘平安布袋 筑牢夏日防溺水防线”主题活动中，民警一边讲解，一边比划着，把科学施救的要领拆解给孩子们听。

“不到不熟悉的水域游泳”“不到无安全设施、无救援人员的水域游泳”等防溺水口诀，也随着讲解反复传入孩子们耳中。

宣讲结束后，孩子们拿起画笔，将防溺水标语、安全警示图案及所学的安全知识，一笔一画绘制在空白布袋上。普通的帆布袋通过孩子们的艺术加工，变成了防溺水安全宣传袋。

进入暑期以来，类似的防溺水安全教育场景在宁波各地接连上演。司法、公安、关工委、妇联、高校等多方力量行动起来，利用假日学校将防溺水课堂搬进社区、送进村庄。

在鄞州区福明家园社区，福明司法所、福明综合行政执法中队与社区联合开展“安全‘泳’动”防溺水沉浸式示范教学活动，把安全课从室内搬到了泳池边。

执法队员向孩子们科普泳池出水管吸力隐患、池边湿滑风险等容易被忽视的安全细节，着重纠正“会游泳就不会溺水”的认知误区。专业救生员同步演示日常巡查流程、救生器材规范使用及突发险情处置方式。社区志愿者则结合防溺水安全规范，以趣味问答的形式向孩子们讲解核心安全准则。“以后游泳，我会先观察环境，紧跟大人。”参与活动的“小候鸟”周同学说。

在东柳街道，社区普法志愿者与民警带领青少年来到辖区河道、池塘、临水步道等区域，现场讲解自然水域中水深不定、淤泥暗藏、水草缠绕、水位骤涨等隐患，严肃警示私自戏水、靠近危险水域等行为，告诫孩子们摒弃侥幸心理，树立远离野外水域的安全意识，从源头防范溺水事故发生。

安全是一张网，每一根线都关乎青少年的健康成长。我市正以多元化的形式，把安全教育的种子播撒进城乡每一个角落。



江北消防现场实操，教孩子正确的自救知识。(江北消防供图)



无人机巡查河面。(王晓峰 摄)



在镇海庄市，无人艇已就位。(王晓峰 摄)



急救技能比赛现场。(市红十字会供图)



在鄞州横溪一山塘，民警和村民一起巡查。(王晓峰 摄)

防范：「土」「洋」结合，防溺水有道

记者 王晓峰
通讯员 肖湘风 鄞公宣

“县江龙潭段有人野泳，已喊话提醒，请派人核实！”昨天下午，奉化巡特警大队的无人机在县江巡航时，精准捕捉到一名野泳者的身影。

飞手当即降低无人机高度，开启“空中守护”，机载喊话系统同步提醒：“注意！下方水域危险，请立即返回岸上！”现场画面实时回传，路面警力和街道志愿者接令后火速赶到，将野泳者劝上岸，民警当场为其上了一堂防溺水安全课。

在这起事件的处置中，“空中预警—地面处置—教育宣防”的闭环处置链清晰可见，既化解了风险，更把安全种子种进人们心里。

“无人机能自动规划航线、自主起降，是我们的好帮手。7月1日至今，我们已在县江高危水域劝阻59名野泳者。”奉化公安相关负责人说。

宁波水域丰富，防溺水形势严峻。利用无人机破解传统巡逻“看不全、到不了、反应慢”的痛点，正是我市探索立体化防溺水体系的一个缩影。

2018年，我市率先推出由公安牵头的全民防溺水行动，政府、学校、家庭、社会协同发力，构建起“四位一体”防护格局。自2023年防溺水工程被纳入民生实事项目后，这张生命网织得更紧了。

如果说无人机是为防溺水插上“科技翅膀”，那更多硬核装备正让这张网越来越“聪明”。鄞州横溪在10个高危区域安装AI防溺水监控预警系统，一旦有人闯入，系统自动识别、实时报警；镇海引入无人艇，为水域救援再添一道保障。

在这些散落岸线的“尖兵”背后，是“智慧大脑”在统筹调度——宁波公安自主研发的“溺水事故防护V1.0平台”将前端设备串联成网，推动防溺水从“单点智能”迈向“全局智慧”。

一边是先进科技，一边是从泥土中“长”出的“土办法”。别看它们其貌不扬，却在关键时刻成为托举生命的有力“臂膀”。河埠头落水事故多发，宁波公安推广水中防护网，让落水者有自救和等待救援的机会；河岸上大量投放的竹竿，性价比极高；户外戏水区的建设，在“堵”的同时开出了“疏”的渠道——堵疏结合，才是治本之策。

“这些举措，都是实践中摸索出来的。管用，就是最好的创新。”市防溺水办相关负责人表示，自2018年至今，宁波溺亡人数大幅下降。“每减少一个数字，就意味着留住一条生命、守住一个家庭。这就是最大的民生！”

自救：落水后『躺平』，真能救命



记者 李睿清 通讯员 徐圆圆

意外落水后，小伙子靠“躺平”撑了半小时，直到被路过群众发现，最终成功获救……这是此前发生在宁波的一起真实案例。

眼下正是戏水纳凉的高峰时节。如何在享受清凉的同时守住安全底线？不慎落水，又该如何科学自救？记者就此采访了我市消防部门，梳理出一份实用的自救指南。

首先，给各位市民吃颗“定心丸”。“人的密度略小于水，在放松的情况下，是能够漂浮在水面上的。”江北区白沙消防救援站站长孟俊杰提醒，一旦落水，最重要的是保持冷静，切莫胡乱挣扎浪费体力，更不能将手举出水面，“手臂伸出，身体就会因重心改变而迅速下沉。”

落水后应该怎么办？孟俊杰告诉记者，这名自救成功的小伙子便是正确示范。所谓的“躺平”，即仰漂姿势。具体来说，落水后应立即屈腿，并用双手抱住膝盖，身体会自然上浮。

当背部接近水面时，要迅速将身体反转成仰泳姿势。双手尽量向头部伸展，待身体平稳后，可将双手交叠置于脑后，确保口鼻露出水面。呼吸时务必用嘴吸气、用鼻呼气，以防呛水。若身边恰好有木板、树枝等漂浮物，应顺手抓住，以增加浮力。

除了落水本身，在水中突发抽筋也是导致溺水的重要诱因。

“下水前务必做好充分热身，以身体微微出汗为宜。可用冷水拍打皮肤以适应水温，也可提前补充少许热量和淡盐水。若感觉饥饿、过饱或精神疲惫，应尽量避免下水。”孟俊杰说，一旦在水中发生抽筋，切勿惊慌，可以通过以下方法缓解——

手指抽筋时，可反复握拳再用力张开，快速重复该动作，直至缓解；

小腿或脚趾抽筋时，应先深吸一口气转为仰漂，再用手抓住抽筋的脚尖往身体方向拉动，同时蹬直患侧腿部，并按摩抽筋部位肌肉。

掌握自救技巧，不等于可以心存侥幸、冒险靠近危险水域。自救只是遇险后的最后一道防线，敬畏自然水域、远离野外河塘，才是守护自身安全的根本。

他救：抓住『黄金四分钟』，严禁控水

记者 陈 敏

炎炎夏日，亲子游泳戏水本是消暑乐事，但儿童溺水事故却往往发生在不经意间。针对儿童溺水后的科学急救，记者采访了宁波市第九医院急诊科主任徐浩。

溺水急救最关键的是抢时间。心跳和呼吸停止后，脑损伤以秒计算，通常4分钟内开始抢救，成功率较高，这就是“黄金四分钟”。一旦超时，预后将急剧恶化。

徐浩提到，去年夏季，一患者不慎落水，被救上岸时已无呼吸心跳。幸运的是，现场一位接受过急救培训的爱心人士立即跪地实施心肺复苏，持续按压与人工呼吸约5分钟后，患者终于恢复了微弱的自主呼吸。随后赶到的120急救人员将患者送入宁波九院，患者最终得救。这个案例充分说明，第一目击者立即施救至关重要。

“将溺水儿童救上岸后，很多人下意识想为其控水，这是绝对错误的，必须摒弃！”徐浩严肃纠正了这一常见误区。

他解释，所谓的“控水”（包括倒挂、拍背、用力按压腹部等），不仅无法有效排出溺水者肺部 and 气道内的积水，反而会严重耽误宝贵的黄金抢救时间，并极易导致胃内食物反流进入气道，引发二次窒息，这在临床上已有惨痛教训。正确的做法是：立即判断溺水者意识和呼吸状态，尽快开始心肺复苏。

将溺水儿童救上岸后，该如何科学急救？徐浩详细介绍了急救步骤：

第一步，快速判断状态。有意识、有呼吸，只需擦干身体、保暖安抚，并立即送医观察；无意识、有呼吸，迅速清理口鼻异物，将溺水儿童置于稳定侧卧位，防止呕吐物堵塞气管，保暖并等待急救人员；无意识、无呼吸（或仅有濒死喘息），立即启动心肺复苏（CPR）流程，同时拨打120。

第二步，实施心肺复苏（CPR）。与常规CPR先按压不同，溺水者的CPR应优先开放气道和人工通气。迅速清理口腔内的泥沙、水草等异物，用“仰头抬颌法”打开气道。随即捏住溺水者鼻子，口对口吹气2次，每次持续1秒，看到胸廓明显起伏即为有效。

进行胸外按压的要点是：找准两乳头连线中点（胸骨中下段）。对儿童，用单手或双手掌根按压；对婴儿，用两指按压。按压深度约为胸廓的1/3（儿童约5厘米，婴儿约4厘米），频率为每分钟100次至120次。以“30次胸外按压：2次人工呼吸”的比例进行，直到患儿恢复呼吸或专业急救人员到达。

徐浩特别警示，即使溺水儿童在现场恢复了呼吸与心跳，也必须送往医院做进一步检查，以防出现“二次溺水”（迟发性肺水肿）等隐匿风险。

“最好的急救是预防。”徐主任提醒：家长是儿童安全的第一责任人。带孩子玩水时，务必做到“专心看护、伸手可及”。同时，家中的浴缸、水桶等容器不用时也应及时清空，居家环境同样暗藏溺水风险。