

金鼎国际健身中心 300元优惠 (限年卡)一人使用一次,不得累积 电话:0635-5055666 地址:金鼎购物中心五楼西侧

本报“野泳劝阻队”邀您加入

周日举办“珍爱生命、拒绝野泳、倡导文明”图片展及签名活动

本报聊城7月14日讯(记者 王尚磊) 本报连日来推出的致命“游祸”系列报道,在水域引起强烈反响。针对近期频频出现的野泳溺亡事件,本报今起征集志愿者组建“野泳劝阻队”,并将于17日上午联合水城集团综合治理大队举办“珍爱生命、拒绝野泳、倡导文明”图片展及签名活动。

“这么大一个东昌湖,光靠管理人员巡逻制止野泳也不实际,只有让市民了解野

泳的危害性,才能避免再因野泳溺亡。”在铁塔商场做生意的黄先生致电本报称,他愿意做志愿者到湖边劝阻野泳者。

野泳的人群中相当一部分是未成年人,孩子放暑假孩子没时间管,在湖里野泳很容易出现意外。不少市民认为,大家都有义务帮助孩子平安过暑假,在湖边见到下水野泳应予以劝阻。

水城集团综合治理大队负责人表示,景区内现有8

名巡逻人员,日常巡逻任务之外再专门劝阻野泳,肯定忙不过来。希望热心市民行动起来,加入劝阻野泳的志愿者队伍,来共同维护景区环境,预防溺水事故发生。

记者从聊城市120急救中心了解到,今年6月份以来,已发生10多起因野泳导致的溺亡事故,其中多数是未成年的学生。

生命是宝贵的,避免溺亡事件的发生需要全社会共

同努力,也许您的居住地点或工作地点就在东昌湖附近,也许您一句话或者一个善意提醒,就能挽回一条鲜活的生命。本报今日起招募志愿者,组建野泳劝阻队,到湖边劝阻野泳者,报名热线8451234。

17日上午,本报还将联合水城集团综合治理大队,在东升桥、运河博物馆附近、腾龙广场组织“珍爱生命、拒绝野泳、倡导文明”图片展及签名活动。



在东升桥北面,几个孩子正在野泳。(资料图)

本报记者 李军 摄

水中抽筋>>

改变姿势游回岸

游泳时,抽筋部位主要是小腿和大腿,手指、脚趾及胃部等有时也会抽筋。

发生抽筋一定要保持镇静,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。

若因水温过低导致小腿抽筋,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,并用另一条腿踩水,另一手划水,帮助身体上浮,这样连续多次即可恢复正常。上岸后用中、食指尖掐承山穴或委中穴,进行按摩。

要是大腿抽筋的话,可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

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。

上腹部肌肉抽筋,可掐中腕穴(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。

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。

水草缠身>>

沉着仰泳慢慢摆脱

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。

用仰泳方式(两腿伸直、

用手掌倒划水)顺原路慢慢退回。或平卧水面,使两腿分开,用手解脱。

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。摆脱水草后,轻轻踢腿而游,并尽快离开水草丛生的地方。

岸上抢救>>

确保溺水者口鼻通畅

对于溺水者,除自救外,还要进行岸上抢救:

若溺水者口鼻中有淤泥、杂草和呕吐物,首先应清除,保持上呼吸道通畅;

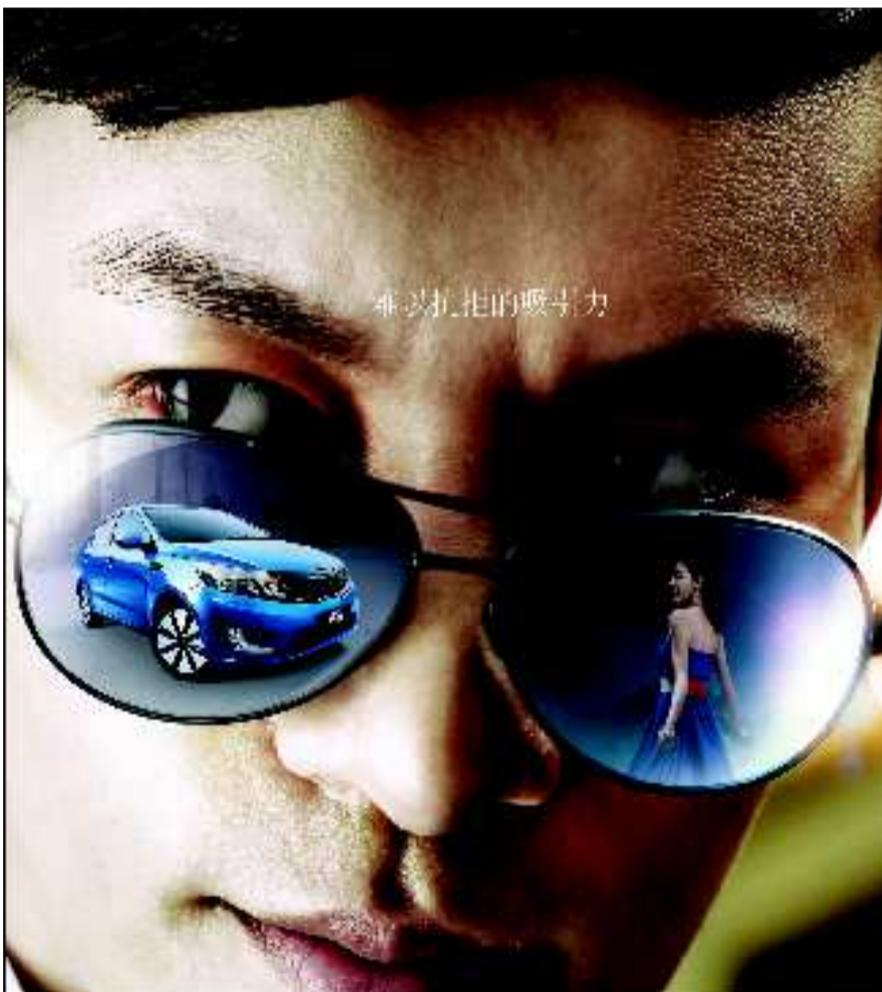
溺水者如果喝了大量水,救护者可一腿跪着,另一腿屈膝,将溺水者腹部

放在屈膝的大腿上,一手扶着溺水者的头,将嘴向下,另一手压在背部,使水排出;

若是溺水者已昏迷,呼吸很弱或停止呼吸,做完上述处理后,要进行人工呼吸。可使溺水者仰卧,救护者在身旁用一手捏住溺水者的鼻子,另一手托着下颚,

吸一口气,然后用嘴对着溺水者的嘴将气吹入。吹完一口气后,离开溺水者的嘴,同时松开捏鼻子的手,并用手压一下溺水者的胸部,帮助呼气。如此有规律地反复进行,每分钟约做14~20次,开始时可稍慢,以后可适当加快。

游泳安全小常识



难以抗拒的吸引力

全球首发 越世注目

全新起亚K2,全球首发,引领时尚潮流,为您带来前所未有的驾驶乐趣。K2,全球首发,引领时尚潮流,为您带来前所未有的驾驶乐趣。



东风悦达起亚

东风悦达起亚聊城北斗4S店

地址:聊城开发区东昌路169号 销售热线:0635-8255888 售后服务:0635-8509999



宝马3系,全新力作,动感十足

新宝马3系豪华型

全新一代 iDrive 系统与专业级导航的完美匹配

以创新之心,为驾乘体验注入全新内涵,2011款新宝马3系豪华型已扬帆起航,令您向往的强劲引擎、动感十足的操控、令人惊叹的 iDrive 中央控制单元以及最佳驾乘体验,让您在驾驶中进行了优化,令操作更加简单、专业级导航功能更加令人惊艳。

宝马授权经销商济南万宝行新宝马 320i 及 325i 全新车型现车供应并有保留优惠。

宝马、MINI 授权经销商
济南万宝行 0531-87508588

济南市槐荫区二环西路 16666 号



宝马专家 济南万宝行