

防“溺”于未然,为孩子套上暑期“救生圈”

本报记者 高玲玲

随着暑期到来,“防溺水”这个老生常谈的话题又被频繁提起。入夏以来,溺水事故进入高发期,令人痛心。

“防”是关键

日前,三门县珠岙镇,两名小男孩在溪边玩耍,其中一名儿童不慎落水,另一个小男孩趴在地面伸手想把人拉回来。危急时刻,恰巧路过的7岁男孩郑岚天,上演“教科书”式呼救,最终,溺水男孩被赶到的消防员救起,避免了悲剧发生。“这个案例很典型,家长疏于看管,同伴盲目施救,如果不是这个机智的七岁男孩求助大人,专业救援人员紧急施救的话,后果不堪设想。”杭州余杭区红十字会海豚救援队队长柯孔伟说。

根据《2022中国青少年防溺水大数据报告》,我国每年约有5.9万人死于溺水,其中未成年人占据了95%以上。“人溺水10秒钟,意识丧失,30秒钟全身抽筋,60秒钟自主呼吸逐渐停止,3分钟出现脑水肿,6分钟开始脑细胞死亡,10分钟脑死亡。”据人民网舆情数据中心对近五年网络公开资料统计整理发现,溺水事件中的溺水者,获救率仅为11.34%。

培训和监管一样不能少

作为2023年杭州市政府十件民生实事项目之一,“救在身边”2023年杭州市青少年防溺水公益培训课近日在游泳馆进行,模拟孩子们真实落水时如何自救。“以前的防溺水培训,多停留在理论上,现在注重实操,模拟落水现场,更直观。”从事防溺水公益推广十多年的杭州萧山区文化旅游体育发展服务中心游泳馆工作人员华小洁表示,公益培训意义重大。

亲水是孩子的天性,提供一处安全的“戏水场所”至关重要。据了解,目前杭州获得经营高危险性体育项目行政许可的游泳场所有近700家。

“这个数据看起来很多,实际还是很难满足日益增长的需求。”杭州市游泳协会秘书长孔群说。因此,加快符合标准的泳池建设,成了很

多地方预防溺水事件发生的主要方式。很多没有条件的乡村,也会选择安装拆装式泳池。暑期伊始,杭州富阳区渚渚镇莲桥村投资150万元建成的游泳池如期向孩子们免费开放,大大降低孩子们去山塘水库“野泳”的危险。

中国农业大学人文与发展学院院长叶敬忠表示,家庭是一个重要的社会制度,在教育、监管青少年成长的过程中不可替代。家长也应该加强防溺水意识,切实担起保护健康成长的责任。

如何自救和救人

柯孔伟提醒家长和孩子们,一旦发生溺水事故,首先不要紧张,调整心态,立即求救。同时,可以采用“水母漂”的方式进行自救,这个姿势可以在不失温的情况下,让人保持几个小时之久。

柯孔伟提醒,没有受过专业训练的人,就算会游泳也不要盲目下水救人。如果溺水的人是刚掉进水里,头脑清醒还有意识,最好的办法是向他大声呼喊。在岸上用杆子伸向他,或者向水面扔一些可以漂起来的東西,比如游泳圈、木头、泡沫垫。下水救人切忌直面溺水者,正确的方法应该是从背后勒着溺水者的脖子往岸上拖,尽量避开溺水者的双手和正面。

小贴士:

水母漂自救

水母漂的自救姿势有两种,第一种是双手抱膝姿势。这种姿势的关键在于落水者的双手一定要抱住膝盖,并且膝盖要贴在自己的胸前,想象自己就是一个水母的样子。自己憋不住气想要放弃的时候,就用双手向前,头部抬起来,双脚慢慢地踢,直到头部浮起来换气,换完气之后再保持原来的姿势。

第二种是垂直型的水母漂姿势,这种垂直型的关键在于在水中时候要将整个脸部埋在水中,双手和双脚都要很自然地向下伸展开来,并且和水面保持一个90度的形式。

嘉兴“冠军家庭” 亲子之间的相互成就

本报记者 洪漩

日前,“全民健身迎亚运 信心满怀奔共富”2023年嘉兴市国际跳棋锦标赛落幕。陆晶、陆怡婷父女获得公开组男女冠军,父女俩已经多次蝉联这一赛事的冠军,他们一家更是当地小有名气的“冠军家庭”。

19岁的陆怡婷国跳棋龄11载,而她最早接触的棋种却并非这项。陆晶告诉记者,自己是中国象棋爱好者,因此在女儿幼儿园阶段他便有意培养孩子对“车马炮”的兴趣。“持续了半年,一直没有明显突破。”面对似乎是“棋盲”的女儿,失落的陆晶决定不再勉强。

2012年,进入小学的陆怡婷加入了学校国际跳棋社团,一次偶然外出参赛,对规则尚且一知半解的她居然拿下一胜一和的成绩。回家后,陆怡婷主动摆开棋盘,复盘琢磨对手的技战术。这一幕恰巧被陆晶看到,他敏感地捕捉到女儿对国际跳棋的兴趣。于是,零基础的陆晶决定边学边教,带领女儿进入国际跳棋这一领域。

虽说棋类是互通的,但是想要真正掌握新技艺,少不了大量学习和积累。“该项目在嘉兴起步较晚,材料更是少得可怜。为此,我带孩子去外地参赛时,总会去当地书店找资料。我还学会了‘翻墙’下载高阶教材。”为了培养女儿,陆晶还戒掉打牌、玩游戏等爱好,周末晚上的大部分时间专心做好陪练。几千张卡片,几十本练

习册,成为父女二人共同成长的见证。甚至就连在一旁观战的母亲周娟琴也受到影响,加入其中并飞速进步。

陆怡婷很快在同龄人中脱颖而出,身为小学老师的周娟琴利用节假日赶场陪女儿参赛,担任后勤保障“部长”之职。“早些年不少赛事在丽水举办,那时候高铁尚未通车,来去花在路上的时间就得2天。”

父母的支持和付出,助力陆怡婷“跳”得更远、更高。她连续多年在浙江省锦标赛摘金夺银,2015年全国智运会、2017年全运会等赛事上也有不俗表现。升入高中学业紧张,她也没有停下脚步,2021年浙江省青少年国际跳棋锦标赛摘得女子组冠军。而与此同时,陆晶和周娟琴也没闲着。一家三口曾因参加同一场比赛并包揽男子成人组冠军和女子成人组冠军亚军而一起出现在领奖台上,成为当地棋坛一段佳话。

陆怡婷也曾吸引专业运动队递来的橄榄枝,尽管最终没有选择走职业道路,但国际跳棋带来的影响已刻进骨子里。陆怡婷感叹:“正因为十年前那次偶然的参赛机会,我才得以在这个充满未知和挑战的棋局里汲取哲理并感悟,摆脱曾经那个怯弱害怕的自己,斗志昂扬、充满自信迈向更好的前方,这大抵是这十年学棋时光送给我最好的礼物。”接下来,她也将带着这份“礼物”开启未知的大学生涯。

吸引了区象棋协会、张和祥小学、炼化小学等12家单位共100多名小棋手参赛。

(通讯员 江明雷 王方)

短消息

@宁波

本报讯 在日前结束的“2023年全国青少年网球积分排名赛暨中国青少年网球巡回赛(振华杯浙江嘉兴站)U12 CTJ-A1200/U14 CTJ-A1600”比赛上,宁波小将孙逸洋摘得3金1铜,这也是宁波男子网球运动员近三年在全国大赛中取得的最好成绩。

(通讯员 杨佩贞)

@宁波镇海

本报讯 近日,宁波镇海区第二届象棋等级赛举行,共

@绍兴

本报讯 日前,绍兴嵛山小学召开2022学年第二学期体育工作总结研讨会,回顾总结《体育法》实施以来的第一个学期学校体育工作,并就存在问题进行了讨论。

(通讯员 何新海)

@诸暨

本报讯 7月3日,诸暨市浣东中心学校教工会发动青年教师高湖公园徒步健身活动,共200余位教职工参与。

(通讯员 方颖达)



安全“童”行

7月5日,金华职业技术学院支教团教练在地处武义县南部山区的新宅镇中心小学手把手教学生游泳基本要领。为防止暑期儿童溺水事件的发生,武义县新宅镇中心小学暑期一开始就在校园建起拆装式泳池,并与金华职业技术学院利用暑期对小学生分期分批进行游泳培训。

通讯员 张建成 李云升