

天津大爷跳水火出圈引发多人模仿 专家:别轻易尝试,严重者头骨碎裂

本报记者 高玲玲



“近日,天津狮子林桥成为不少网友的热门打卡点,跳水大爷们“丝滑”跳水动作引得一众市民、网友加入跳水队伍。但跳水行为存在一定的风险,据悉,当地蓝天救援队已安排救援人员在狮子林桥周边执行任务,仅两天就救起14名跳水群众,其中有7人系因跳水姿势不对出现昏迷,5人溺水,2人突发疾病。大爷们也诚挚向大家发出倡议:“没有专业训练过的、不会游泳的,就别参与跳水的了,千好万好,大家好才是真的好。”如何游泳,跳水入水有哪些需要注意?本报记者联系了相关专家、教练,以寻找答案。



跳水姿势不对,水面“秒变”水泥

游泳运动中,跳水姿势和入水技巧对于安全非常重要。浙江大学医学院附属第二医院骨科副主任李浩提醒,不正确的跳水姿势会使人体多个部位受到损伤。

“从新闻上看,天津狮子林桥高度在6米左右。在这个高度,如果入水姿势不当,瞬间入水时,水来不及排开,这样的力度和落在水泥地上差不多,使人体多个部位受到损伤。”李浩说。入水瞬间眼睛会受到很大冲击;腹部先着水,可能伤及内脏,甚至出现脾破裂。比较严重的情况是,如跳水者的头部先入水,可能会引发严重的脑震荡,严重者可能头骨碎裂,危及生命。

什么才是正确的跳水姿势

呢?首先,跳水准备时,身体重心要向前移,眼睛也要尽量向前看,双脚大力向平台踩,摆臂向前伸。身体腾空后,迅速调整姿势,伸直手臂,尽量夹住耳朵,双脚并拢,以小抛物线角度入水,感觉像是钻进了水里。”杭州贝菲特游泳教练张政说,这个姿势和角度可以将水的阻力降到最低。“跳水前可以适当练习立定跳远,这样既锻炼了手入水的正确姿势,又能找到了跳水的发力点。”

另外需要注意的是,按照国际泳联的标准,专业跳水泳池的深度一般都在5米以上,有的甚至达到6米,这个深度才可以确保跳水的安全。不过,张政强调,没有接受过跳水训练的朋友,切勿跟风模仿跳水。

坚持规范泳姿,力求运动安全

游泳时,除了跳水姿势不对有可能对身体造成伤害外,泳姿不正确也会造成运动损伤。“目前国际上公认的几种规范的泳姿分别是蛙泳、蝶泳、仰泳、自由泳等。不少游泳爱好者没有经过专业培训,全靠自己琢磨,形成不伦不类的游泳姿势,以为只要能够游起来就算会游泳,这是个误区。”张政说,游泳姿势如果不规范,会在短时间内消耗大量的体力,很可能会因为体力不支而发生危险,比如狗爬式、扁担式的泳姿。

张政建议,如果想学游泳,

最好到专业的游泳培训机构,学习规范的泳姿,便于以后能从容应对游泳过程中可能发生的各类突发情况。

此外,还应避免酒后游泳、空腹游泳以及过度游泳。喝酒后酒精会刺激人的大脑,导致意识模糊,无法控制自己的行动,如果强行游泳则容易抽筋,出现溺水。游泳时空腹易发生低血糖,引发肌肉颤抖虚脱甚至是昏迷。而过度游泳易疲劳和受伤。“学习规范的泳姿,选择正规泳池,泳前做好热身,才能享受好游泳这项运动。”张政说。

热身做足做好 远离伤病烦恼

本报综合报道

安全游泳,除了选择合适环境、采用正确姿势外,做好热身也非常有必要。在进行水中运动和娱乐活动前,积极做些准备活动,一方面能够帮助自己以较好的身体状态投入到亲水活动当中去,另一方面也能够减少溺水的可能。

◎头部运动

两腿自然站立,双手叉腰,头部先向前再向后振动,然后再向左右振动。接着由左向右绕圈,再由右向左绕圈。



◎肩部运动

两脚并拢,身体直立,两臂在头顶并拢且尽量向上伸直。



◎双臂大绕环运动

两脚自然站立,两臂伸直,同时向前大绕环,接着向后绕环。



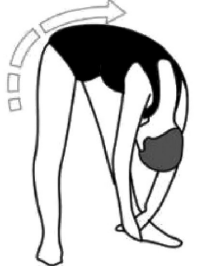
◎拉伸腰部运动

身体直立,双脚分开与肩同宽,双臂在头顶交叉,上体向左屈1次,使右侧腰腹部位充分得到拉伸。然后换成上体向右屈1次,使身体左侧腰腹部位充分得到拉伸。



◎腹背运动

两腿并拢站立,两臂同时向下、向后振动,接着向下振动触地,臂向下时,身体随之成体前屈,两腿伸直。



◎正压腿运动

右脚向正前方跨出一大步,成弓步,右膝关节弯曲,两手撑于右膝上。左腿向后伸直,身体向下振动做压腿动作。然后身体后转,左膝关节弯曲,右腿向后伸直,双手撑于左膝上,身体向下振动。

