

# 晚报小记者走进“水世界”

沉浸式学习防溺水,掌握游泳基本技巧



本报讯(YMG全媒体记者 栾静 张怡 摄影报道)“溺水勿自慌,迅速离现场。清除口鼻保畅通,拍打后背让肺畅。若无呼吸人工上,若无心跳挤心脏。赶紧换上干衣裳,尽快送到病床上。”6月23日,烟台晚报小记者们来到烟台浩翔游泳俱乐部,一起诵读《溺水自救歌》,沉浸式学习防溺水知识。

## 学习“防溺水”知识

当天上午9:00,国家游泳队退役运动员、烟台浩翔游泳俱乐部教练于鹏飞,向小记者们介绍了防溺

水的注意事项。

首先,要远离野外危险水域。“水库、水坑、池塘、河流、溪边、海边,以及深水潭、工地上的积水池、废井,绝对禁止去这些地方玩耍!”于鹏飞说。

其次,于鹏飞教练告诉大家:“就算是在相对安全的游泳馆内,也不能独自游泳,小朋友们一定要在大人的看护下才能入水。因为游泳池的水温低于体温,所以在游泳前一定要先做适当的热身运动。没有热身就下水,很容易引发腿部抽筋,甚至导致溺水。”

尽管游泳运动有益于身心健康,但并非人人都适合游泳。于鹏飞教练表示:“像高血压、皮肤病、心脏病等患者不宜游泳,健康人群在生病期间也不能游泳。空腹游泳可能会引起体力不支,饱腹游泳则会加重肠胃负担,导致恶心呕吐。”

“个人的泳镜、泳帽、泳衣需要经常清洗消毒。”于鹏飞建议小记者们游泳结束后要用清水冲洗眼睛,并可滴少量眼药水。耳中的积水则可通过侧头、单腿跳排出。“高强度劳动或剧烈运动后,不能立即跳进水中游泳。”

同伴溺水时如何处置?于鹏飞



告诉小记者们:“首先要立即向大人求助,还可以利用岸边救生物品,如水瓶、泳圈等。但是,不建议小朋友们使用绳子和竹竿施救。”

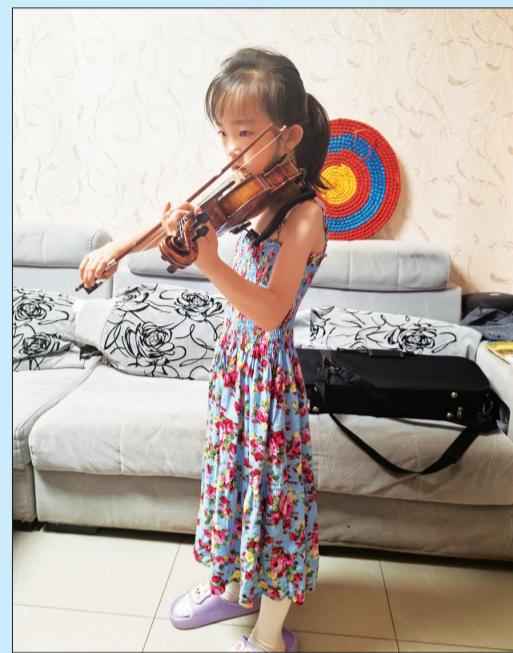
最后,于鹏飞讲解了不慎落水时的自救方法。“溺水时要保持冷静,全身放松,不要在水中挣扎。”于鹏飞一边演示一边说道,“正确的做法是:卸下身上的重物,露出头部,让身体浮在水面,然后向周围求救。如果头部不能露出水面,尽量把手臂露出水面,以引起别人注意。”

## 沉浸式体验游泳

听完防溺水知识讲解,小记者们在两位国家退役运动员于雅雯、张思睿的专业指导下,开始进行游泳训练。

两位教练细心地帮小记者们戴上手臂浮漂,指导他们先在池边适应水温,然后引导他们慢慢进入泳池。很快,在两位教练的耐心指导下,小记者们初步掌握了基本的游泳技巧。

“今天的活动很有意义,不仅学到了防溺水知识,还下水体验了游泳,特别开心。”小记者们在游泳池里尽情畅游,在外陪伴的家长们纷纷表示此行受益良多。



## 拉小提琴

芝罘区养正小学二年级二班 马若曦



## 舞姿

芝罘区南山路小学一年级五班 宫喜钥



## 仙人掌

芝罘区塔山小学一年级二班 宋梓轩



## 山东核电科技馆

SHANDONG NUCLEAR SCIENCE AND TECHNOLOGY MUSEUM



山东核电科技馆之旅 芝罘区潇翔小学四年级四班 孙英瑞