



点燃激情

我省游泳健儿在奥运赛场上披金戴银激发民间游泳热 安全管理和救生本领也因此显得格外重要

会游泳,也不妨来学学这几招

本报记者 杨静

高温时节,游泳无疑是最受欢迎的运动项目,浙江游泳选手在里约奥运赛场上的披金戴银,更加激发了民间的游泳热情。然而,游泳场所的安全同样非常要紧,即使会游泳,有时也会遇到意外,因此不妨掌握点救生技能。

杭城游泳场馆“严管” 救生员配比高于国家标准

“暑假期间游泳人多,尤其是各种游泳培训特别火,所以我们的管理格外严格。”杭州市健身中心副主任卓建华说,这个“严”字主要表现在“对内”和“对外”两部分内容。

杭州市健身中心下属有三家游泳场馆,分别是杭州游泳馆、政苑游泳馆和杭二中游泳馆,在内部管理方面,整个夏天开放和培训场次的救生员配备比例比国家标准还要高,“以杭州游泳馆为例,馆内有一个大池一个小池,按照国家标准最多需配备9个救生员,但我们每场都有十二三个,每个人都确定区域位置,管的面积少,注意力就更能集中。另外,培训课上老师既是教练,也是救生员,更加强调整责任心,保证每个孩子的安全。”

“对外”则加强了对“野教练”的管理,卓建华说早在2014年浙江省人民政府就出台了相关条例,今年杭城很多游泳馆都进行了严格要求,每位教练必须持“三证(社会指导员证、职业技术鉴定证和救生员证)”上岗。

“平时家长带孩子去游泳时,一定要上心,不要因为给他们穿了浮袖或是说会游了,就放松了看管。”杭州市江干区体育中心瑞鼎游泳馆馆长付林虎说,在培训班上经常遇到这样的家长,说自己的孩子会游泳,现在是来“改改动作”的。可是下了水,却发现他只是扑腾了15米,并没有真正学会游。还有的家长让孩子套上浮袖,以为很保险就管自己游了。没想到孩子玩着玩着就把浮袖套到了脚上,结果倒栽进了水中,“我们要求1.2米以下的孩子必须大人带,不会游的必须在浅水区。”

会游泳也会有意外 关键时刻绝不能心慌

如果你会游泳,就不会出意外?未必!有的人有心脏病等疾病,平时不太注意,或者根本没发现,游泳时瞬间发作了;有时人太



累,或者水太凉,腿脚就会抽筋。如果发作时旁边没人,就有可能发生意外。

因此平时游泳最好去游泳馆,野外游泳水比较凉,下去之后容易抽筋,其次不同的水深,流速是不一样的,还有暗洞、涵管、水草、污泥等复杂状况,容易发生意外。

“一旦水中发生意外,最重要的一点是,绝对不能心慌,应保持头脑清醒,因为越慌张、越挣扎,越会加速下沉。最好的办法是仰卧水面,让口鼻露出水面,这样就能进行呼吸。这时候呼气宜浅,吸气宜深,能使身体浮于水面,最好双腿轻轻拍打水面,等待别人来救。”杭州市水上救生协会会长张英杰说。

如果遇到有人溺水 尽量用工具间接救援

平时生活中有不少这样的例子:去救人,但由于水中救生的常识缺乏,反而自己也遭遇不幸。

张英杰说,孩子年龄太小,不提倡见义勇为。因为水中救生也有基本原则,有效地保护自己,才能更好地救人。

不管会不会游泳,救人时最好能不下水,借助工具进行间接救援。如果落水者离岸边较近,可以借助树枝、竹竿或衣服什么的,及时将对方救上岸。

“很多溺水者因为害怕、神志不清,在慌乱中会紧紧抱住救生者。这样不仅会影响施救,甚至会威胁到救援者的生命安全。所以最好方式是从落水者的背后去接近他。”

遇到这些意外 应该这样处理

腿抽筋 若在浅水区可马上站立并用力蹬地,或用手把脚趾往身体方向扳,同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上,帮助抽筋腿伸直,并按摩小腿,一般就可缓解。若在深水区,可改换仰泳姿势,把抽筋的腿伸直不动,待稍有缓解时,用手和另一条腿游向岸边,再按上述方法处理。

呛水 不能慌张,调整好呼吸动作即可防止继续呛水。若发生在深水区立即换成仰泳姿势,一手仰泳,另一手在空中左右摇摆,让救生员发现你所在的位置。

腹痛 一般是因水温较低或腹部受凉所致。入水前应充分做好准备工作,如用手按摩腹部数分钟,用少量水擦胸、腹部及全身,以适应水温。若在水中发生腹痛,应立即上岸并注意保暖。可以带一瓶藿香正气水,饮后腹痛会渐渐消失。

水草缠绕 被缠绕后,首先应放松身体,观察缠绕情况,寻找解脱的方法,如果解脱不了,可大声呼救。(水草和缠绕的绳尖会随着身体的放松而向外向上扩散,只要仔细寻找根源。)

陷入淤泥 不要拼命拔腿,那只会越陷越深。正确做法是整个人平躺下,将腿从淤泥中抽出后,团身向岸边滚回去。

进入漩涡 憋气,随着水流方向至漩涡中心,然后用力往旁边跃去,越远越好。

一到夏天,有水的地方就成了孩子们的乐园。这里不是正规游泳场所,尤其要注意安全问题。

葛跃进
傅颖杰/摄

福彩15选5
第2016224期 投注总额:456204元
中奖号码(无需排序)
02 03 04 12 14

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4	0	0元
一等奖	5个号全中	115	1355元/注
二等奖	中任意4个号	3577	10元/注

关注开奖信息,请关注浙江福彩官方微信(zjflcp)
奖金累计30.7449万元滚入下期。
本信息若有误以公证数据为准。
2016年8月18日

福彩3D
第2016224期
中奖号码 278

销售总额:42516996元

奖等	浙江中奖注数	每注奖额(固定)
单选	795	1040元
组选3	0	346元
组选6	1638	173元

新投注方式中奖额为:4228元
浙江销售2615546元,返奖额1114402元。
本信息若有误以公证数据为准。 2016年8月18日

福彩双色球
第2016096期 全国销量:296887214元
浙江销量:23225022元

中奖号码:红色球(●) 蓝色球(*)
06 13 14 21 22 24 16

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●* 5注	5	841280元/注
二等奖	●●●●●* 110注	110	193914元/注
三等奖	●●●●●* 993注	993	3000元/注
四等奖	●●●●●* 47174注	47174	200元/注
五等奖	●●●●●* 925886注	925886	10元/注
六等奖	●●●*●●* 7695961注	7695961	5元/注

本期我省中6注二等奖(台州、丽水各2注,杭州、温州各1注)。
奖金累计8.8806亿元滚入下期。
本信息若有误以公证数据为准。 2016年8月18日

体彩20选5
浙江第16224期 总投注额:174158元
中奖号码
05 09 10 14 17

奖级	中奖注数	每注奖金(元)	中奖条件
一等奖	1	46132	●●●●●
二等奖	325	50	●●●●●
三等奖	4591	5	●●●●●

兑奖有效期:自8月19日起60个自然日。
本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。
更多信息查询:浙江体彩网
http://www.zjlottery.com 2016年8月18日

体彩排列3排列5
浙江排列3总投注额:1261092
全国排列5总投注额:8710236
第16224期 全国销量:13638142元 浙江销量:1006418元
任选9场:全国总投注额:12230168元 浙江销量:893332元

中奖号码(前三位为排列3) 65692

奖项	中奖注数	每注奖金(元)
排列3直选	375注	1040
排列3组选3	373注	346
排列3组选6	0注	173
排列5(全国)	32注	100000

兑奖有效期:自8月19日起60个自然日。
本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。
更多信息查询:浙江体彩网
http://www.zjlottery.com 2016年8月18日

中国足球彩票(胜负彩)
第16120期
14场:全国总投注额:13638142元 浙江销量:1006418元
任选9场:全国总投注额:12230168元 浙江销量:893332元

主队	客队	比分
阿斯顿维拉	阿森纳	1 3
纽卡斯尔	曼联	1 0
切尔西	热刺	0 3
利物浦	埃弗顿	0 1
西汉姆	伯恩利	3 1
斯托克城	伯恩茅斯	1 3
诺维奇	谢周三	0 3

兑奖有效期:自8月19日起60个自然日。
本信息如与公证开奖结果不符,以后者为准。
更多信息查询:浙江体彩网
http://www.zjlottery.com 2016年8月18日