

- 1、必须保持冷静,要相信人即使不会游泳也可以在水中漂浮,因为水有浮力,落水后人体也会随着水的浮力起伏。
- 2、要保持体力,不要在水中胡乱扑腾,顺着水的起伏,脚用力向下蹬,手向下划水,当头露出水面时尽量呼吸空气。
- 3、如果附近有人,可以大声呼救。
- 4、当救援人员展开营救时,一定要冷静,按照救援人员说的去做;当救援人员靠近时,千万不要一把抱住救援人员。
- 5、在四周无人的情况下,需要展开自救。首先看好方向,深吸一口气后憋住,手和脚同时划水。(不会游泳的人憋气后也可以短暂漂浮在水面)。当气尽后,不要紧张,待露头时继续之前的动作直至岸边。
- 6、只要有浮力的塑料瓶都是溺水者生命救援神器。溺水者将其压在脖子处,可以尽可能多地正常呼吸。
- 7、在游泳中,若小腿或胸部抽筋,千万不要惊慌,可用力蹬腿或做跳跃动作,或用力按摩、拉扯抽筋部位,同时呼叫同伴救助。

活动现场

“为营造宜居宜业宜游和美未来城良好氛围，深入推进和美城乡建设，我们充分发挥辖区驻区单位、帮扶单位、共建单位等力量，聚焦和美城乡‘四大行动’，分别深入各网格小区开展环境卫生整治，通过网格单位、小区物业、业主委员会、居民群众多级联动，层层抓落实，扎实推进人