

每年各地几乎都会出现未成年人溺水的新闻报道，很多孩子天性喜欢玩水，游泳也被证明是提高身体素质的一项有益运动，那么家长带孩子去水边玩耍时需要做哪些准备？如何把握玩水的尺度？一旦孩子遇溺时家长应该怎么做？听听专家和家长的建议吧。

家长如何有效防范孩子玩水出现意外



黄女士 公司会计 女儿9岁

提前排除危险 与孩子保持一个手臂的距离

都说上善若水，孩子也喜欢玩水，但自从有了孩子我总是很怕水，看见水就会联想起很多意外事件。所以平时带孩子去河边或者海边，甚至去游泳都会提前做好准备，做好各方面的心理建设。

比如说今年夏天我带孩子去河边玩耍，防晒衣、防晒霜、防晒帽等套装

必不可少，此外户外防蚊虫的装备也很重要。装备之外，地点的选择也很重要，暑假、周末期间各旅游景点人都很多，有的家长为了躲避人群往往选择一些人流少的地点，这种情况也潜藏着一定危险——一旦遇到危险，不容易及时得到帮助。因此家长带孩子出门时一定要注意这一点，条件允许的话也可以提前

踩点，看看水深，场地是否适合带孩子来玩，避免发生意外。

其实很多意外，并不是家长们不知道存在危险，而是由于家长疏忽大意造成的，觉得自己或者孩子可以避免，或者仅仅是提醒孩子注意，孩子就能做到。其实不是这样的，孩子毕竟是孩子，他们的自控能力比较弱。

对危险的认识度也不够准确，这就需要家长时刻关注孩子，最好跟孩子保持一个手臂的距离，这样也能在紧急关头伸手援助。在孩子安全这件事上，家长一定不能抱侥幸心理，时刻知道孩子所处的位置，以及预见会发生什么危险，给孩子放松自由空间的同时，保持一个手臂的位置，时刻准备着。

许女士 私企员工 女儿9岁

孩子学游泳 不宜操之过急

要不要让孩子学游泳？是每个有娃的家长应该都考虑过的问题。毕竟爱玩水是孩子的天性，游泳又是一项能够活动全身的运动，孩子玩儿着就把身体锻炼了，何乐而不为。尤其是中考体育现场考试改革以来，考试内容从“8选3”变为“22选4”，22项中就包括了游泳。作为家长，对游泳自然也就更重视了。

现在我们的生活条件好了，孩子们从小就有很多机会到正规场合亲水、戏水。但是我观察到，有的孩子，喜欢玩水但同时又怕水，特别是在玩水时呛过水的小朋友，那种难受的感觉会让他们记忆深刻，我女儿就这样。4岁时呛过一次水，后来她依然喜欢玩儿水，但对有可能让她再次呛水的游泳，就十分抵触了。家中长辈说，游

泳是人的天性，他们那一辈人，几乎都是自学成才的，推水里扑腾几下，喝几回水自然就会了。但我认为，孩子在6岁以前，危险意识不足，这个时候去学游泳，大人着急，孩子受罪，不如等孩子稍微大一点，身体协调能力更好了，危险意识也比较强了再说。

总之，游泳是一项技能，更是一项有益身心健康的运动，我们应当鼓励孩

子学，但与此同时，我们也要留意观察孩子的状态，有的小孩天生就是怕水，或者因为呛过水等产生了畏惧心态，作为家长，我们不能操之过急，要对症下药，多多鼓励，首先帮助孩子摆脱恐惧心态，然后，一定要到正规的游泳班学习，让他们真正享受到游泳的乐趣。最后，一定要提醒孩子，即便学会游泳，下水时也要时刻保持安全意识。

范女士 企业职工 儿子8岁

水质不合格的游泳馆不要去

我儿子特别喜欢玩水，我就经常带他去小区附近的一家游泳馆游泳，既锻炼了孩子的体力也打发时间，总比他在休息时玩手机强多了。但是今年暑假，也许是天热的缘故，这家游泳馆的人比往年多了很多，每天像下饺子一样。顾客一多场馆管理起来却没有以前那么周全了，换水不够及时，

水质明显下降，有时肉眼都能看到小的垃圾，甚至还有矿泉水瓶漂浮在水中。

一开始我没在意，只是让孩子上来后用沐浴液好好清洗，再多冲几遍水，以为这样就能洗干净。孩子更不在乎，每次游得不亦乐乎，我要连喊很多回他才爬上来。没想到过了

一周，孩子身上突然起了红疙瘩，越来越多，很快就连成片，又痒又疼，都挠破了。到医院看病，医生说他是真菌感染，问了近期情况，做了几项检查，化验结果证实就是游泳馆的水质出了问题，真是让我后悔莫及。

通过用药，孩子的皮疹得到根治，

孩子痊愈后我赶紧给他换了一家游泳馆。新的这家虽然价格有点高，但馆方表示每天都会换水清理，我看网上顾客对这家的评价也不错，所以贵一点也能接受，也叮嘱孩子游泳前一定要注意水质，如果发现不对劲就不要下水了，吃一堑长一智嘛，孩子很痛快地答应了。

解放军总医院第七医学中心副主任医师 申州

做好充足准备 引导孩子正确玩水

带孩子去海边、水上乐园玩，下水前一定要做一些适当运动，不要直接就下去，因为水的温度偏凉，直接下水的话会造成体温上的不适，适当活动，提前适应水源是非常有必要的选择。

孩子在玩水时往往没有节制性，觉得好玩会一直玩下去，家长要注意时间把控，不要让孩子一直在水里。当孩子感觉疲惫或是有一些气喘，当游泳池的温度稍凉孩子出现打哆嗦的情况时，要尽量提前把孩子带离水面休息，休息完了继续玩。

玩水时补充能量非常必要。经常出现一些孩子玩的时候发生低血糖晕倒在地，甚至水里，那么建议玩之前适当少量食用一些食物，玩的过程中适当补充一些食物，这样对肠胃更好，也能预防抽筋。玩水时饮食要注意搭配，除了饮水外，特别小的孩子可以携带1~2罐牛奶，简单补充一下；大一点的孩子可以补充一些高能量食物，少吃一点点，可以有效弥补血糖下降、血糖不足的情况。

出汗特别多的情况下不要立刻下水，要先简单把汗液擦拭干净再下去，因为游泳池的水质并不完全无菌干净，当出汗特别多时，小孩的皮肤毛孔处在一个打开的过程中，这时下水，有一些有害物质可能会直接钻到孩子的血管里进入体内，把汗擦拭以后血管收缩，对孩子能起到有效的保护。

此外，还要注意防晒防滑，尤其是在室内的水上乐园，我们急诊接触到的跌打损伤病人很多是从游泳池爬上来或者玩滑梯时脚滑摔倒，还有被别的孩子撞倒造成的。宁可赤脚，也不要穿不防滑的鞋子。家长购买防滑拖鞋前可以简单做一个实验，看看鞋是否防滑。

如果水上乐园的人非常多，水质会下降，建议大家这时酌情考虑，更改娱乐计划。因为水质问题会导致皮肤病，包括出现过敏性皮炎，尤其是小孩的皮肤和大人不一样，比较娇嫩，很多孩子皮肤过敏，出现红疹、感染都是水质造成的。

要避免孩子出现溺水或呛水情况，家长首先能做的是宣教，教育孩子不要去危险水域玩耍。第二是家长自己心里要有数，不能让孩子脱离视线，哪怕孩子有游泳圈、游泳板可能沉不下去，但是遇到突发情况，比如旁边有人游过水花溅到眼睛里，孩子第一反应是松手去揉，这时他会惊慌。有的孩子跟别人玩水突然呛了一口，可能带来第二口、第三口呛水。有的游泳池越走越深，都要小心。孩子去玩水时家长千万不要一直玩手机，不要认为有管理人员、急救员就一定能及时赶到，因为人太多的时候他们真的顾不过来。千万不要让孩子去深水区，一旦出现问题一点办法都没有。

当儿童真正溺水的时候，水呛到呼吸道里是发不出声音的，家长听不到孩子喊救命，只能看到孩子在水下露个头，一沉一浮，这是很危险的情况，必须当机立断立刻救援。溺水真正的危险在于窒息，水大量呛到气道里会把气道堵塞，这是最大的问题，而不是进到胃

里，喝点水不会有生命危险。

所以孩童溺水后，要马上进行心肺复苏，有条件的话适当吸氧。先把衣服全部扯开，把口唇里的淤积物清理掉，气道要开放，假如有挂饰、头绳、项链一定要先去掉。然后把孩子放到平面上，把气道打开，尽量让口唇张开，开始做心肺按压，基本上按压幅度和人工呼吸速度是15:1左右，同时寻求所在场馆的医疗帮助，打急救电话，交给医生和专业技术人员急救。

本报记者 任洁 杨琳琳 张晶



更多精彩内容欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号
北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。