



# 亲水娱乐,安全隐患莫忽视

□本报记者 孙艳文/摄

炎炎夏日,游泳、戏水已成为许多人夏日消暑的打开方式。当前正值汛期,暑假也马上到来,市水务部门在天然河湖区域进行了水上运动风险体验,提醒市民群众提高风险意识,选择安全水域开展亲水活动。

## 水务人员亲测河道里游泳风险大

为加强市民群众合规亲水知识、减少溺水事故发生,市城市河湖管理处北环管理所朱子良亲测不同水流速状况下对戏水者人身安全的影响。

此次实验点位位于德胜门附近北护城河的松林节制闸附近,朱子良穿戴救生衣,系上安全绳站在河道里。随着闸门开启放水,河道中水流速度从0.2m/s逐渐增加到1.6m/s。身高1米83的朱子良从开始的稳如泰山,到身体逐渐晃动,最终被冲得站立不稳不断后退。

据现场电波流速仪测算和朱子良自身体验,在水流速达0.4m/s时能够感受到明显水流冲击,1.2m/s时难以在水中站立,1.6m/s时已经在冲击下随水流后退,但由于水流量过大,无法正常游泳,极易产生溺水危险。

随着6月汛期到来,降雨逐渐频繁。市城市河湖管理处北环管理所副所长胡炼介绍,像北护城河这样的河道承担着行洪功能,遇到开闸放水,或者短时强降雨,河道内水位会迅速上升,这时候游泳就变得风险重重。“当你发现危险来临的时候,有可能你已经身处危险之中了。”胡炼表示,当汛期或上游强降雨需要景观河道进行行洪的时候,流速1.6m/s只是一个量级,很多时候比这个量更大,在河道游泳存在极大的安全隐患,容易造成游泳者受力过大,被冲走的危

险。呼吁市民群众在河边游玩要文明亲水,特别是雨后,尽量不要野泳。

据市城市河湖管理处北环管理所所长侯燕峰介绍,近期天气炎热,河道里的游泳者逐渐多起来,该管理所在河道范围内设置了很多提示牌和救生设施,对河道加密了巡查频次。

## 亲水娱乐选择正规场所要结伴而行、注意观察天气

近年来,很多市民群众开始尝试富有挑战性的皮划艇、桨板等水上运动,水务人员对天然河湖水面上运动进行了防溺水实验。

在八一湖,朱子良化身初学者,体验了一次玩桨板落水的惊险过程。在教练的指导下,他最终重新回到桨板上,但几乎已经精疲力尽。朱子良回顾体验感受:落水之后第一时间想到要把桨板拉回来,第一次经验不足没有成功,第二次虽说爬上了桨板,但是体力消耗还是十分巨大的。在此提醒市民群众一定要在正规的场所,在有教练指导和看护下进行游玩,以免发生体力不支或受伤却没人救援的情况。

在天然河湖进行水上运动需要注意什么?什么样的人群和天气不适合水上运动?八一湖乐航水上运动基地总教练刘宽介绍道:患有高血压、心脏病、精神病、癫痫病、皮肤病、红眼病、急性结膜炎、中耳炎或其他传染性疾病的游客,以及孕妇和处于生理期的游客,酒后身体状况不佳和被医学上鉴定不适合参加水



上运动的游客,禁止参与水上相关活动。

6岁(含6岁)至9岁儿童,在满足身高1.2米的前提下,可在有安全监护能力的成年人陪同下乘坐双人皮划艇前座;9岁(含9岁)至18岁未成年人须在有安全监护能力的成年人陪同下参与水上运动。

水上运动风力不能超过4级(含4级),超过4级禁止下水。

雷电等极端天气禁止下水运动。

不能在无教练在场的情况下私自下水。

所有参与水上运动的游客必须正确穿戴救生衣进入码头,中途不可脱下。

在此,刘宽也呼吁,桨板、皮划艇这些运动要在有专业救援的安全水域游玩。建议市民群众

结伴而行。同时建议不光要看天气预报,还要时时刻刻刷新当日现场天气情况,增强风险防范意识。

法律法规也对在天然河湖内进行水上运动有相关规定。据北京观韬中茂律师事务所律师许逸夫介绍,《北京市河湖保护管理条例》第三十条规定,市、区水行政主管部门有权依法划定并公布禁止游泳、滑冰等水上活动的水域。根据《北京市公园条例》,如果在公园或饮用水保护区游泳,还可能招致行政处罚。同时,根据《民法典》相关规定,在天然河湖这种未知水域进行水上活动,如果出现意外事故,可能面临后果自负的局面。建议市民群众到正规经营场所游泳戏水,清凉消暑的同时确保自身安全。

## 不慎落水如何自救?

如果不慎落水,已经处于濒临溺水的情况下,应该如何自救?北京八一湖乐航水上基地总教练刘宽介绍,在没有呛水的情况下是能够发出声音的,要第一时间做出呼喊、求助。如果已经呛水导致无法呼救,要尽量放松,脸朝上平躺于水面、双手打开,在保证自身安全的同时也能让周围更多人看到。

如果看到有人濒临溺水,市民群众应根据自身能力判断是否能够施救。若施救,第一时间可以选择报警或寻找周边的救生工具,如救生圈、救生绳、长棍子等,在力所能及的范围内给受困者最大的帮助。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 防晒不会造成缺钙



晒太阳有助补钙,那么防晒会导致缺钙吗?研究表明,做到极致程度的防晒可能会影响维生素D的合成。但我们日常防晒并没有那么严格,除非把自己的每一寸皮肤都包裹起来,长时间完全屏蔽紫外线,否则不会造成维生素D的合成不足。因此,防晒并不会缺钙。

#### 夜晚睡眠温度不宜过高



身体核心体温降低,人才能启动睡眠模式,并进入深睡眠状态。较为适宜人类睡眠的环境温度是25℃左右,如果夜间室内温度超过这一范围,就会影响人体散热,可能会中断正常的睡眠过程,导致入睡困难、睡眠质量差、睡眠减少等。注意避免冷风对着身体直吹,如果不想开空调,建议将室内多个房间门打开,保证空气流通。

### 红灯

#### 浑身没劲可能身体缺钾了



钾是人体必不可少的微量元素,心脏跳动、神经-肌肉活动、呼吸、细胞渗透压、体液酸碱平衡等都需要正常浓度的钾离子来维持。夏天人体出汗增多,体内的电解质也随之流失,尤其是钾,流失过多可能导致低钾血症。比如肌肉无力,特别是下肢,这也是最早期的症状;耐热能力下降;心慌、心脏不适;抽筋;厌食、恶心、食欲不佳等。

#### 这种坐姿容易挤压心肺



研究发现,头部向前倾的坐姿,容易挤压胸腔和肺,降低呼吸功能,同时还会使脊柱承受更大的重量,时间长了颈肩部肌肉也会酸痛。何为正确坐姿?在没靠背的椅子上,臀部位于座椅的前1/3-2/3,身体略向前倾,腰背部挺直的同时,腹部收紧。

## 高温天气

### 车内别放充电宝等物品

□本报记者 周美玉

夏季是汽车火灾事故的高发期。北京消防部门提示驾驶员,不要在车内放置打火机、充电宝等易燃易爆物品。

夏季气温日益升高,驾驶员要养成定期检查发动机油路电路的习惯,及时消除安全隐患。注意车辆异常,如车内出现异味、车头冒出烟雾等,应立即停车检查,避免继续行驶引发火灾。

尽量把车停在室内停车场或树荫下,避免车辆长时间在阳光下暴晒。禁止乱接

设备,车辆加装设备时,要由专业人员进行操作处理,避免电路过载及短路隐患。

同时,车内要配备灭火器,并确保其处于可随时取用的状态,过期的灭火器要及时更换。在行驶过程中,驾驶员一旦遇到车辆冒烟,不要惊慌,马上靠路边停车、熄火、断电,并离开车辆,到安全的位置并拨打119报警电话。如果火势较小、可控的话,在保证自身安全的情况下,可拿车载灭火器灭火。

## 房山区城管执法部门

### 积极应对高温天气开展电力安全联合检查

为做好电力安全执法保障,房山区城管执法局统筹指导全区综合行政执法部门加强电力安全执法检查力度,确保辖区用电安全。城关街道综合行政执法队与城关供电所开展电力安全联合检查。检查人员分别对辖区内配电设备及供电线路日常维护等情况进行详细检查,要求相关责任单位做好当前设备运行维护、缺陷隐患排查治理等工作,将供电安全生产工作落实到位,保障居民用上安全电、放心电。对于检查中发现的问题督促责任单位立即整改,确保问题得到及时解决。

在开展执法检查的同时,房山区城管执法部门积极向相关单

位、市民宣传普及电力领域法律法规,着重讲解电力设施保护区违规施工、架空线周边放风筝、垂钓等违法行为的危害后果,提高市民安全用电意识,防患于未然。

针对夏季高温天气,房山区城管执法部门将进一步强化对电力企业主体责任履行情况的监督检查,对企业巡线管护工作组织不力、保护措施不到位,发现隐患处置上报不及时等主体责任履行问题,及时督促整改,主动对接电力行业部门和电力企业,共享工作信息,开展联合检查,严格落实违法案件线索移送查处机制,多角度、多维度形成治理合力。(李安琦)

·广告·