今年6月以来，数名见义勇为者在水中救人时不幸遇难。记者采访水上义务救援志愿者——

抢救落水者怎样保护自身安全？

今年6月以来，全国发生几起悲剧——见义勇为者在水中救人时不幸遇难。

英雄舍己救人，令人钦佩，但智勇双全的英雄更难能可贵。每个人都可能偶遇落水，你是否了解：手拉手搭人梯施救最危险；如遇同伴落水，一定要首先大声呼救；再报警求援；因地制宜寻找救生工具，必要时可自制工具；不要单枪匹马，尽可能求助现场群众，发挥团队的力量。

【焦点链接】

今年6月以来一些救人者不幸遇难

■**6月9日** 山东、湖南、江西、黑龙江共17名学生同一天内溺水身亡。其中，哈尔滨一名女学生江边洗手不慎溺水，5名学生手拉手相救，4人不幸遇难。江西鄱阳年仅10岁的女孩朱紫秀，看到同学落水后，义无反顾跳入水中，将同伴救起后，不幸沉入水底。

■**6月5日** 湖南邵阳11岁小学生邓豪，用牛绳救出落水同伴，自己却献出生命。

■**6月13日** 湖南岳阳12岁少年郑昌中水坑救人身亡。

■**6月19日** 一名中年男子在福州闽江公园救援一名轻生女子，结果双双遇难。当两个人的遗体被打捞上来时，救人者仍然保持着托举的姿势，被网友亲切地称为“托举哥”。20天过去了，他已被公安部门认定为“见义勇为”，但真实身份仍无人知晓。

■**6月28日** 26岁的四川泸州青年张强突遇一名13岁少年溺水，立刻跳入江水中施救，两人均不幸罹难。遗体被发现时，张强的双臂还保持着环抱姿势。

■**7月3日** 27岁的湖南娄底人邓锦杰奋不顾身跳入河中，救出溺水的一家三口，自己却因体力不支被河水吞噬。

【焦点知识】

水中自救及互救方法

溺水时千万不要手脚乱蹬拼命挣扎，否则会增加水草缠绕的概率，浪费体力，而且很容易下沉。正确的自救方法是，落水后立即屏住呼吸，不要慌乱，保持头脑清醒，然后放松肢体，尽可能使头部后仰。只要不胡乱挣扎，人体在水中就不会失去平衡。这样口鼻将最先浮出水面，呼吸并呼救。呼吸时尽量用嘴吸气、用鼻呼气，以防呛水。呼气要浅，吸气宜深。

互救时，救护者必须镇静，尽可能脱去衣裤和鞋，迅速游到溺水者附近。对筋疲力尽的溺水者，可正面接近；对神志清醒的溺水者，要从背后接近。用一只手从背后抱住溺水者的头颈，使其仰面，再用肘使力夹住其肩膀，采取仰泳的方式将溺水者拖回岸。

如果救护者的游泳技术不够娴熟，最好携带救生圈、木板或用小船救护，或投下绳索、竹竿等，引导溺水者握住，再拖带上岸。救援时如被溺水者抱住，不要相互拖拉，应放手自沉，使溺水者手松开，再救护。

第一目击者发现溺水者后，马上拨打120请求医疗急救。溺水者被救上岸后，应立即清除其口鼻中的淤泥、杂草、呕吐物等；做短暂控水处理，迫使吸入呼吸道和胃内的水流出；再实施心肺复苏，并尽快搬上急救车，转送附近医院。

岸上救助优先

2007年11月的一天，河南水上义务救援志愿者联盟主席韩东华刚结束冬泳，突遇路人落水。“我当时距离落水者大约200米，隐约看到他一沉一浮，情况危急。”

韩东华立刻从电动车上拿出备用车内胎当救生圈。靠近出事地点时，发现落水者的一名家人正在河里吃力地救助。他迅速判断：已有人下水救援，此时最需要“岸上接应”。

紧要关头，他环顾四周，在围观车辆中找到一根绳子，马上解开，抛向河中的施救者，并指引他系在落水者腰上。“当时，施救者筋疲力尽，眼看要往下沉，我赶紧把车胎扔给他，和好几个人一起使劲拉绳子，总算把他们俩安全拉上岸。”韩东华回忆，因救助及时，两个人都告平安。

中国水上救生志愿者联盟创建人王军介绍，“岸上救助优先”是水上救生第一个原则，没有“水中优先”的说法。“北京体育大学副教授许琦主编的《水上救生技术》，对救生原则有明确表述：岸上救援先于水中救援；集体救援优于个人救援；器具救援胜于徒手救援。”

王军认为，韩东华在岸上提供的支援，每个人都能做到。“哪怕是旱鸭子，也能参与水上救援，水性好并不是救人的必要条件。”

团队救助优先

在国内众多抢救溺水的成功案例中，几乎很少有人仅靠一己之力完成任务。王军分析，团队的力量在救援过程中尤为重要。“水上救生的第二个原则，是‘团队救助优先’。”

团队必须要有分工，有人下水施救，有人在岸上提供工具等方面支援，有人打110或120电话，准备实施上岸后的急救。“记得国内曾发生过一次海上事故，100多人成功获救，但后续的岸上医疗救助没跟上，导致所有人全部在岸上遇难。”王军说。

岸上和水中，需要密切配合。王军认为，韩东华成功救人，得益于落水者家人及时下水。“但我们绝不提倡不假思索跳入水中救人，这不符合水中救助的原则，容易造成更大事故，是很多人易犯的通病。”

王军解释说，水中徒手救生，短时间内会耗费大量体力，容易因体力不支而溺亡。“一定要充分利用团队协作，万不得已时，放弃也是明智之举。勉强而为，不但没有意义，效果适得其反。”

“下水以前，务必要委托他人报警，并准备好医疗急救措施，也许需要抢救的也包括你自己。”王军说，“救生不是一个人的事情。在挽救他人生命之前，首先要对自己的生命负责，自保才是救援成功的前提。”

工具救助优先

“工具救助优先”，是水上救生的第三个原则。

天津大学生徐伟7年前从冰湖中救人的故事，让王军至今印象深刻。徐伟接近落水者时，冷静地告诉周围人：“别过来，把木棍递给我。”徐伟借助木棍将3名少年逐一救上岸。

王军坦言，很多不必要的伤害，都是因为施救者不善于利用工具。“泳圈、木条、泡沫板、大塑料瓶等漂浮物都是救生工具，如果实在没有，裤子也能做救生圈。”把两个裤脚打结，提起裤腰往空中甩，尽量让裤腿里充满空气，再扎紧裤腰。王军解释，这种办法只能救急，有效时间取决于材质，如牛仔裤的充气时间相对较长。

2009年，武汉市民刘红志凭借游泳时随身带的游泳圈，救下一名跳河的女孩。“养成带圈游泳的习惯，救人时能起关键作用。”王军说，即便情急之下找不到泳圈，也有其他办法。如果手边恰有几大瓶饮料，不妨巧用空瓶。体重75公斤的成人，两边腋下各夹一个2升装空瓶，可保持身体不下沉。用绳子连接多个饮料瓶，或往裤腿里塞空瓶，都能制成简易救生圈。

万一找不到救生装备，还有一招——几名施救者脱下多件衣服，扎成救生绳。王军介绍，救生绳应每隔30厘米左右打一个死结，否则绳索和手摩擦后，很疼。

呼救报警优先

近几年，水中救人导致自身遇难事件频发，其中未成年人占据了不小的比例。

“不提倡少年儿童下水救人，因为他们的生活经验太少。未成年人救生，应以呼救为主，贸然下水施救，九死一生。”王军指出，大多数少儿在下水救人前，都不懂得首先要呼救。“不应过度宣传一些盲目舍己救人的行为，否则会误导没有救生技术的人冲动下水。”

他补充说，许多小英雄不懂救生常识，不知道就地寻找工具，没脱衣服就急着下水救人。溺水者拼命挣扎时，外衣会成为一个大累赘。“由此看来，学校和家庭的救生教育很重要，但目前普遍比较欠缺。”王军说，“教科书里总结了3个救生原则，我觉得，还可以再加一条‘求助优先’原则。包括：大声呼救，向现场群众求助救援工具，拨打110或120求助。”

这条原则不仅适用于少儿，即便是成年人，也应在第一时间大声呼救或报警求援，这样才不会错过黄金急救时间。“先呼救，是及时获得多方支援的重要一步。”王军强调。

据《新民晚报》