



游泳池边学防溺水 安全知识牢牢记

■策划:李建文 统筹:程统 熊大平 夏咸芳 彭桃红

●文/记者熊大平 图/记者 赵忠志 实习生 温祥炜 陈卓

什么是溺水?如何避免溺水?溺水了该如何自救?7月8日,30余名香报记者和香城少儿艺术团的成员们,来到十六潭水上乐园游泳馆,上了一堂丰富多彩的防溺水安全教育课。

一大早8点不到,孩子们纷纷来到水上乐园。小暑之后的太阳更烈,尽管还只是早晨,太阳底下走两分钟,皮肤表面的灼热感让人难以忍受,但是水上乐园对于孩童的吸引早已让大家忽略了酷暑难耐,甚至有种只有高温烈日下玩水才能让人尽兴的期待。

早到的孩子们看着眼前的泳池,以及泳池顶部的活动顶棚,早已跃跃欲试。在期待中换好泳装,就等待着跃入水中的清爽。

活动开始前,教练带着大家做下水前热身运动。肩部肌肉拉伸,单臂轮流向后绕肩,然后双臂同时绕肩;腰腹部肌肉拉伸,腿部肌肉拉伸,一腿向前弯曲,一腿向后伸直,双手撑于前腿膝盖,有节奏的下压,拉伸腿部肌肉。虽然很多小记者的动作有点勉强,但还是很认真地模仿。

随后防溺水小课堂开始。“大家知道该怎么防溺水吗?”教练的提问对于大部分都是小学生的小记者们来说,简直太简单了。大家纷纷举手,“七不一会”,我早就背得很熟练。”小记者王诗妍说,老师经常强调,还在班上进行抽查过,防溺水的知识熟记于心。大家的回答都很正确,教练顺势提问:“陌生水域是什么?”“水库,池塘,河流……”有的小记者恨不能将自己知道的所有答案都一口气说完。“废弃水库”小记者杨舒雅说,这是在看防溺水知识的小短片中学习到的。

看着孩子们的表现,在一旁的家长们也很欣慰。近年来学校、社会关于防溺水的宣传形式多种多样,防溺水的安全意识增强。“要达到教育目的,就应该多形式教育,加深认识。”小记者家长胡先生表示,也是因为这样,他带着孩子游泳,在亲水中了解玩水的危险,学习防溺水技巧。

下水前,教练一再强调,防溺水,首先要学会自救,更不能逞能,遇到危险要及时求救。在大河里落水如何自救?可以用自己的衣服或者裤子打结后,击打水面注入空气做成简易的救生圈。“还可以利用矿泉水瓶、泡沫等让身体浮出水面。”小记者们如同课堂回答老师问题一样,争先恐后答题。

经过安全强调之后,教练们将小记者分组,按年龄分组下水。讲解、示范,如果说教练刚刚在岸上的教学很常规的话,那么水中展示,就让很多小记者对游泳充满了期待。眼看着教练一埋头、两手向前交叉伸直,眨眼就前行了很多。看着简单,实际操作起来,很多小记者连双手都不敢离开池壁。教练们分解动作,教大家先用手臂支撑着池壁,反复练习蛙泳的吸气呼气方法。有小记者说:“齐腰深的水,看起来像绸缎似的,没想到会牢牢地拦着我的身体,前进特别费劲。难怪教练说水的阻力比空气阻力大很多。”

美好的时光总是很短暂,泳池里的防溺水课程结束之后,大家还一同体验了水上乐园,水滑梯、嬉戏玩耍……让大家学习体验了防溺水知识,也为这堂防溺水课堂增添了乐趣。

