

远离冰面，安全过冬

——冬季防溺水安全提示



进入冬季后,市民冰上娱乐活动增多,其中不乏滑野冰、冰上野钓等危险行为,天气越来越冷,河面、湖面逐渐冰冻,但看似坚实的冰面其实危险异常,在冰面行走或玩耍都存在极大的安全隐患。

野冰为什么这么危险?

我国大部分地区进入严寒时期,但在自然结冰的湖泊、江河、水塘等冰面上,玩耍时,一些冰面看似坚固,但也有可能“暗藏玄机”,极易发生意外。许多河道的河水是流动的,加之河底地势起伏不平,造成了冰面厚薄不一。还有一些排水管道附近水温较高,也造成了其附近的冰面冻不结实的情况。因此,不能简单通过气温或者局部冰层的厚度判断冰面是否结实。滑冰一定要选择正规冰场,切勿“滑野冰”。

正规冰场的冰面厚度、安全范围都经过了专业的估测,还配备了专门的看护人员和救援设施,一旦有意外发生,救援力量能够较快到场并施救。

学习冬季冰面安全实用知识

冰面上的危险有哪些?冰面光滑、易碎,冰水寒冷,一旦不小心落入冰窟窿中,施救难度很大。冰面的承重能力用肉眼是无法观察到的。在你伸出脚试试冰面结不结实时,实际上是在拿自己的生命开玩笑。在初冬季节,由于冰面还未冻实,人在冰面行走、奔跑或滑行时冰面极易断裂而发生危险。如果冰面被积雪覆盖,则无从判断冰面情况。在流动河道上结冰的冰面,由于河水水位会随着

水量的大小发生变化,冰面下会形成2—3厘米的“真空”。岸边水草和冰混杂在一起,看似坚固的冰面其实隐藏着危险。

发现冰面裂痕时如何脱身?

当发现冰面因为无法承重而产生裂痕时,一定要保持镇定,切勿因慌乱逃跑而导致冰面压强增大引发快速崩塌。此时应当慢慢趴下或者躺下,然后匍匐爬向岸边,或者慢慢翻滚向岸边移动。如果发现裂痕过大,冰面即将坍塌时,应当保持四肢展开,趴下或躺下,同时保持在原地不动,大声呼救。

冰面落水如何自救?

河面冰层厚薄难测,隐藏的危险更加巨大,一定不能心存侥幸,上冰玩耍或横穿冰面。万一遇到意外冰裂落水,应采取怎样的措施自救或是正确引导落水者呢?

落水者不要慌乱,保持镇定,不要乱扑乱打,同时调整姿势使身体尽量上浮,保持头部露出水面。寻找冰面较厚、裂纹小的地点,将身体尽量靠近冰面边缘,双手伏在冰面上。双手不要用力撑在冰面上,应当通过双足打水,使身体上浮,全身呈俯卧姿势登上冰面。趴在冰上,尝试滚向岸边。

离开冰窟口后,千万不要立即站立,要卧在冰面上,用滚动或爬行的方式慢速到达岸边再上岸。

对于结厚冰的地方,最好是从哪儿掉进去从哪儿出来,不要再从水下找其他出口,以免耽误时间发生危险。

如果不能自行上岸,首先要大声呼救,安静等待救援。冰上的其他人切勿手脚慌乱,贸然下水施救。首先报警,然后在保证自身安全的情况下,将长绳子的一头系在树上,另一头递给落水者,然后把落水者拉上岸。如无救援条件,请等待救援人员到场。

落水者安全上岸后,第一时间找地方取暖,并不断活动身体,最好及早换上干衣服。

特别提示:冰上娱乐活动一定要选择正规冰场,切勿滑野冰、冰上野钓。家长朋友一定要以身作则,做好孩子的冬季防溺水安全教育,不能无视危险和警示牌带孩子上冰玩耍。在冰上蹦跳、跺踩冰面等,以免发生冰面破裂掉入河中的危险情况。

2024 寒假安全提示来啦! 每个学生都能用到

寒假到来了,以下这些安全提示覆盖幼儿园、中小学到大学,事关每个学生,请每位家长和学生认真学习。

幼儿园寒假安全提醒

预防冬季传染病,引导孩子讲卫生,勤洗手、勤洗澡、勤换衣;确保孩子假期饮食健康,杜绝暴饮暴食,同时引导孩子适当锻炼身体,提升个人身体素质,保持良好的精神状态;不把孩子单独留在室内、车内等封闭空间;不让孩子独自或结伴到马路边、水边、建筑工地等危险区域玩耍,防止交通、溺水等事故,外出时遵守交通安全规则;家中药品等需妥善放置,不让孩子随意触碰,同时防止孩子沉迷手机、电脑等电子产品;做好家庭阳台、飘窗等区域的安全防护,教育孩子不向楼下抛东西,不攀爬阳台、门窗或其他高处,谨防摔伤、坠落;及时排查家中电线、燃气管道、电器、刀具及其他器械安全,防止触电、烫伤、煤气中毒、器械伤害等事故;将易燃、易爆、易碎、有毒、锋利或其他对孩子

身心有不良影响的玩具物品保管好。教育孩子不逗猫、狗等动物;教育孩子不让其他人看、触摸、拍摄自己的隐私部位。不接受陌生人的礼物、食物等物品;教育孩子不透露个人隐私信息,若被陌生人强行带离时应大声呼救并尽力挣脱跑向人群密集处;教育孩子熟知自己的姓名、园名、家庭住址及家长的姓名、电话、单位,遇到意外会求助,会清楚表达;教育孩子与人友好相处,不能抓、咬、打他人。

中小学寒假安全提醒

身体健康安全。提醒孩子保持良好个人卫生,如果出现发热等相关症状,要做好防护,及时去发热门诊就诊,及时通报;不吃“三无”食品,不吃未清洗干净的食物,不喝生水;少吃高盐、高糖、油炸、熏制食品;选择安全运动项目,坚持适当体育锻炼,保持良好、充沛的精力。防冻、防滑、防溺水安全。注意防寒保暖,预防冻伤。冬季天气寒冷,要适时增添衣服,防止冻坏身体、冻伤手脚,防止感冒;不要在有积雪、

结冰的路面上玩耍,以防滑倒造成摔伤事故;不捡拾掉入河道等水域的物品,不在江河湖塘边洗手、洗东西、抓鱼虾、捞水草等;不在无家长陪伴的情况下游泳,发现同伴溺水,立即呼喊成人帮助,或打110、120电话求助,不得盲目施救。

居家消防安全。要在家长的指导下逐步学会使用家用电器。不乱动、乱接电线、灯头、插座等;不要长时间使用电器,以免发热产生短路,电器设备不用时,要及时切断电源。

教育监管孩子远离易燃易爆物品,不玩火,不携带火种。发现火灾不得逞能上前灭火,要及时报告大人或报警;遵守烟花爆竹燃放规定,不在小区内的草坪上、燃气管道旁、高压线下、汽车旁、工棚附近焚香烧纸,燃放烟花爆竹;冬季炭火取暖要注意通风换气,要保持烟道畅通不漏气,防止一氧化碳中毒;家中可准备灭火器、灭火毯、燃气报警器、逃生绳等消防用品。学会正确的火灾逃生、报警及灭火知识。

外出交通安全。教育孩子不要单独外出,如有特殊情况,一定要征得父母同意,主动告诉家长自己的去向、内容、同伴和返回时间;外出时应自觉遵守交通规则,不在公路上跑闹、玩耍;不在行走和骑车时看手机、听音乐,不在车辆盲区内玩耍;遵守公共秩序,排队等车,车未停稳不得靠近车辆,上下车时不拥挤,不乘坐无

牌、无证车辆。

心理健康安全。积极进取、开朗乐观,遇到困难多与老师、父母、同学沟通交流,寻求帮助;不沉迷网络游戏、直播,不玩带有色情、暴力等不健康内容的游戏,不轻信网络信息,不与陌生网友见面;不打架斗殴,不欺负他人,不抽烟饮酒,不打牌,不吸毒,不传播谣言,不参与迷信、邪教、传销等非法活动。

高校寒假安全提醒

离校时做好宿舍消防安全检查,关闭宿舍水源、电源,不在宿舍存放易燃易爆等危险物品,彻底排查可能存在的消防安全隐患;遵守交通安全法则,不乘坐非法运营车辆。乘车时保管好个人财物,不携带大量现金在身上。检查好身份证、学生证等重要证件,防止带来不便;假期兼职要选择正规渠道,切勿轻信网络刷单,谨防传销、邪教等非法组织诱骗;远离网贷,警惕各类电信网络诈骗,不点击未知链接,不轻信陌生来电,不透露个人信息,遇到转账汇款要多核实,发现问题及时报警;不沉迷网络和电子游戏,理性表达观点,不造谣不信谣不传谣;做好假期规划,养成健康规律的作息,早睡早起、适度运动,不熬夜;不参与冒险、刺激的娱乐活动,积极参加有益于身心健康的活动。

北京 丰台
FENGTAI BEIJING

富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善

我践行 我学习
社会主义核心价值观
THE CHINESE DREAM
人民有信仰 国家有力量

诚实守信,是中华民族几千年来来的传统美德。就个人而言,诚信是高尚的人格力量;就社会而言,诚信是正常秩序的

——《荀子·不苟》
诚者,君子之所守也,而政事之本也。

诚信

