

# 老年人在游泳时发生溺水如何自救

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678506571214594.html>

范文网，为你加油喝彩！

游泳中常会遭遇到的意外是抽筋、疲乏、漩涡、急浪等，这时，要沉着冷静，按照一定的方法进行自我救护，同时，发出呼救信号，那游泳时遭遇溺水该如何救援？来到溺水者旁边，先观察他有没有意识和活动能力，最好是将浮力工具交给他，让他自己抱着，保持头出水面，可以呼吸，然后牵引着回岸边，或者让他抓着竹竿木棍，拽答卷作文800字工程罚款单回岸边。如果已经昏迷或者没有工具，就要绕到他身后，确保他手无法抓住你，用手抓住他头发，让他口鼻露出水面，再拽回岸边，还有，要是溺水者手脚乱舞，没法听你指挥的话，不妨等他多喝点水，筋疲力尽时再出手，拖回岸上再控水抢救，毕竟救人者的生命安全更重要，那么老年人在游泳时发生溺水如何自救呢？

## 一、不会游泳者的自救

- 1、落水后不要心慌意乱，一定要保持头脑清醒。如果游泳时意外溺水，附近又无人救助时，首先应保持镇静，千万不要手脚乱蹬拼命挣扎，可减少水草缠绕，节省体力。
- 2、落水后立即屏住呼吸，然后放松肢体，尽可能地保持仰位，使头部后仰口向上方，将口鼻露出水面，此时就能进行呼吸。
- 3、呼吸时尽量用嘴吸气、用鼻呼气，以防呛水。经过长时间游泳自觉体力不支时，可改为仰泳，用手足轻轻划水即可使口鼻轻松浮于水面之上，调整呼吸，全身放松，稍作休息后游向岸边或浮于水面等待救援。

## 二、会游泳者的自救

- 1、一般是由小腿腓肠肌痉挛而致溺水，应心平静气，及时呼人援救。
- 2、自己将身体抱成一团，浮上分苹果水面。
- 3、深吸一口气，把脸浸入水中，将痉挛(抽筋)下肢的拇指用力向前上方拉，使拇指跷起来，持续用力，直到剧痛消失，抽筋自然也就停止。

4、一次发作之后，同一部位可以再次抽筋，所以对疼痛处要充分按摩和慢慢秋天丰收的景象向岸上游去，上岸后最好再按摩和热敷患处。

5、如果手腕肌肉抽筋，自己可将手指上下屈伸，并采取仰面位，以两足游泳。

通过http://www.882682.com/小编的介绍，老年人在游泳时发生溺水如何自救大家都清楚了吧，在水中发生溺水的时候一定先自救，如果大家还想了解更多关于溺水救援的知识，那就继续浏览本网游泳安全小知识库中的内容吧。

更多作文请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发