
旅游活动风险防范——潜水

潜水活动风险防范

1. 酒醉后不能从事潜水活动；患有心脏病、气喘、高血压、中耳炎的人不能从事潜水活动。
2. 遵守二人同行的原则，避免单独潜水，要紧跟教练。
3. 一定要穿戴救生衣，配重带最后配带。
4. 不要使用耳塞，在耳内感到疼痛前，须使耳压平衡。学会做反压。潜水时因为水的压力，在下潜到一定深度的时候会觉得耳朵疼痛，做了反压，即无疼感。
5. 一定要把面罩内的水清除干净。
6. 不要做超呼吸的动作，水肺潜水过程中不要屏气。水肺潜水须保持普通、正常的呼吸。
7. 眼睛近视可选择具有与您近视度相同的潜水镜。检查装备情况，状况良好方可使用。
8. 在完全离水上岸后再去掉蛙鞋，面罩，呼吸管。
9. 遵守潜水深度限制，尽量避免深度超过 30 米（100 英尺），绝不可超过 39 米。上升过程中的速度不能超过每分钟 18 米。
10. 潜水时须掌握的几种手势语言：OK、上升、下潜、不舒服、有毒生物，请勿触摸。

发生事故紧急处理方案

1. 抽筋

如果心理紧张、水太凉或待在水里时间太长,都可能抽筋。下水前的准备活动应当充分,在水里时间别太长。一旦出现抽筋,千万不要慌乱。比方脚趾抽筋,那就马上将腿屈起,用力将足趾拉开、扳直;小腿抽筋,先吸足一口气,仰卧在水面,用手板住足趾,并使小腿用力向前伸蹬,让收缩的肌肉伸展和松弛;手指抽筋时,手握成拳头,然后用力张开,如此反复、即可解脱。

2. 恶心、呕吐

鼻子呛进脏水就会这样。赶快上岸,后用手指压中脘、内关穴,如果有仁丹,也可以含上一粒。为预防肠炎,还可吃几瓣生蒜。

3. 皮肤发痒、出疹

主要皮肤过敏所致。立即上岸。服一片息斯敏或扑尔敏,很快就会好转。

4. 头痛

原因可能是慢性鼻炎、呛水或身体寒冷、暂时性脑血管痉挛而引起供血不足。这时应迅速上岸,用大拇指在头顶百会、太阳及列缺穴按揉,然后用热毛巾敷头,再喝一杯热开水,即可好转。

5. 腹痛阻胀

刚吃过饭或空腹潜水即会产生腹痛腹胀。这时应上岸仰卧,用拇趾尖点压中院、上院或足三里、同时口服 3 至 5 毫升十滴水,并用热毛巾敷腹部。

6. 耳痛、耳鸣

可能是耳朵里灌水或鼻子呛水,排水方法有:

- 1) 将头歪向耳朵进水的一侧,用力拉住耳垂,用同侧腿进行单足跳。
- 2) 手心对准耳道,用手把耳朵堵严压紧,左耳进水就把头歪向左边,然后迅速将手拨开,水即会

被吸出。

3) 用消毒棉签送入耳道内将水吸出。

7. 头晕脑胀

主要原因是潜水时间过长,血液聚集于下肢,脑缺血,机体能量消耗较大身体过度疲劳。立即上岸休息,全身保温,并适当喝些淡糖盐水。

8. 眼睛痒痛

可能是由水不洁净引起。上岸后应马上用清洁的淡盐水冲洗眼睛,然后用氯霉素或红霉素眼药水点眼,临睡前最好再做一下热敷。

9. 潜水减压病或肺气压伤发生后,应立即拨打急救电话 120,急速将病人送往医院做减压仓的加压治疗。在潜水疾病患者的运送过程中应注意以下几点:

- 1) 在运送过程中让患者躺下,解开束缚、领口,垫高脚部约 20 - 30cm,以避免因气泡堵塞血管或脑部神经系统受压而发生危险。
- 2) 保持在一个大气压下,切忌高空运输,在救护车上给予患者呼吸百分之百的纯氧。
- 3) 救护车上需要有医护人员,随时观察病情变化,或实施心肺复苏。

