

预防溺水保平安



学习目标

- 1.知道如何预防溺水，保护自己的生命安全；
- 2.不慎落水会自救，他人溺水会正确救援。



案例

学生溺水事故进入高发期，千万不能掉以轻心！

2021.7.18 贵州从江县，6名青少年结伴到龙图河游泳时，不慎溺水。经现场全力救治，其中2人身体已无大碍，但另外4人不幸溺亡！

2021.7.17 广西藤县，3名初中女学生在濛江河段游泳时，不幸全部溺亡！

2021.7.13 河南驻马店市，6名十来岁孩子在一公园湖里溺水，被送到医院时都已身亡！

2021.7.10 湖南湘潭县，5名青少年在涓水河柳树湾处游泳时，不慎溺水，等他们被打捞上岸，已全部溺亡！

2021.7.7 山西永济市，6名学生（年龄在15岁左右）去黄河边游玩，不幸被水冲走！经紧急搜寻，5人打捞上岸时已溺亡，还有1人失踪！

来源：腾讯网



交流

同学们，请你们分析一下为什么会发生溺水事故呢？



一、危險水域不能去



游泳是一项老少皆宜的体育运动项目。

在夏季，游泳运动尤其受到中小学生的喜爱。



但是，如果没有足够的安全防范意识，常常会发生溺水事件……





讨论

远离危险水域



请同学们说说哪些地方不能去玩水或游泳？



危險水域



池塘



水库



水坑



河流



溪边



溺水不到2分钟就可能会死亡。如果在人少的野外落水，很难被及时营救。



安全水域 (一定要有大人陪同)



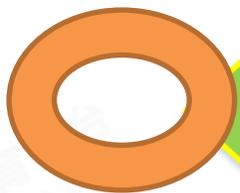
想一想

游泳时，我们应该
注意哪些安全事项？



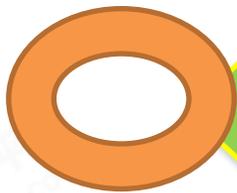
二、安全游泳事项





1.选择正规的游泳馆，听从工作人员劝告，不在泳池里嬉戏打闹。注意泳池的深浅，初学游泳者不要去深水区域。





2. 必须在成人的陪同下游泳，不要在池边与伙伴们追逐打闹，以免磕伤。

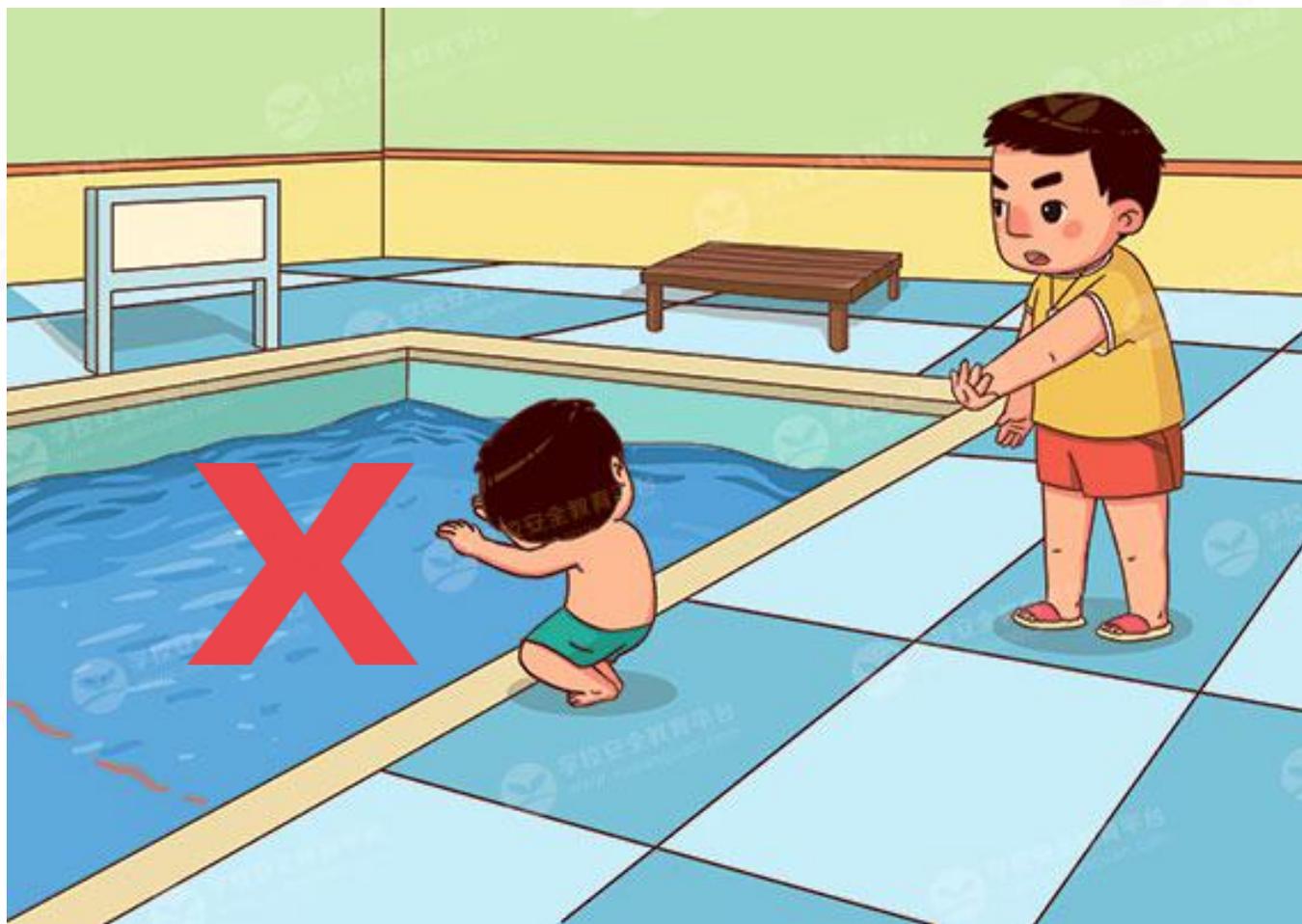
小朋友，想要游泳
要有成人的陪同哦。



3. 做好准备活动，下水前应先热身，但不宜太剧烈。



4.不能逞强。不要贸然跳水和潜泳，不要在水下憋气。



5.游泳时，和前面的人保持距离，以免被踢到而受伤。



6. 游泳不要超过2小时，感觉体力不支或身体不适时应立即上岸。





思考

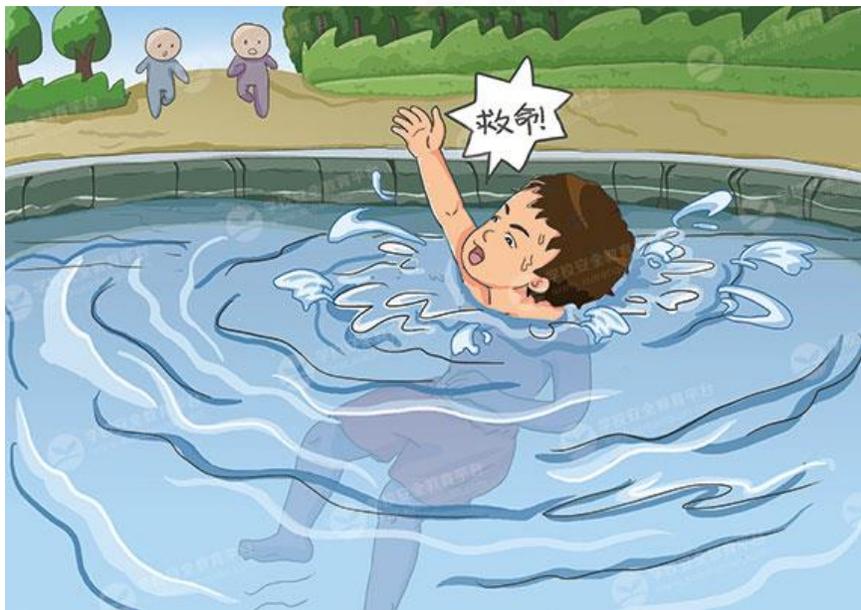
如果不小心出现自己或他人溺水的情况，应该怎么做？



三、溺水时的急救



保持镇静快呼救。落入水中后保持冷静，不胡乱挣扎，要向周围人呼救。



要采用仰面朝上的姿势，尽可能地将头部向后仰，使口鼻露出水面，保证能够呼吸顺畅，要尽量深吸气，浅呼气。



保持体力防抽筋。以适当的姿势保持体力，防止抽筋；抽筋时握住脚尖，反复屈伸。



千万不要胡乱挣扎，如果救援者来到身边，切不可紧紧抱住救援者不放。





人在溺水时，求生的本能会使溺水者抓住一切能抓住的东西，且力量非常惊人。未成年人不具备救人的能力和技巧，极易被溺水者紧抱缠身或拖拽入水，导致溺亡，所以**千万不能贸然下水救人和手拉手救人**。那我们应采取怎样的方式援救溺水者？



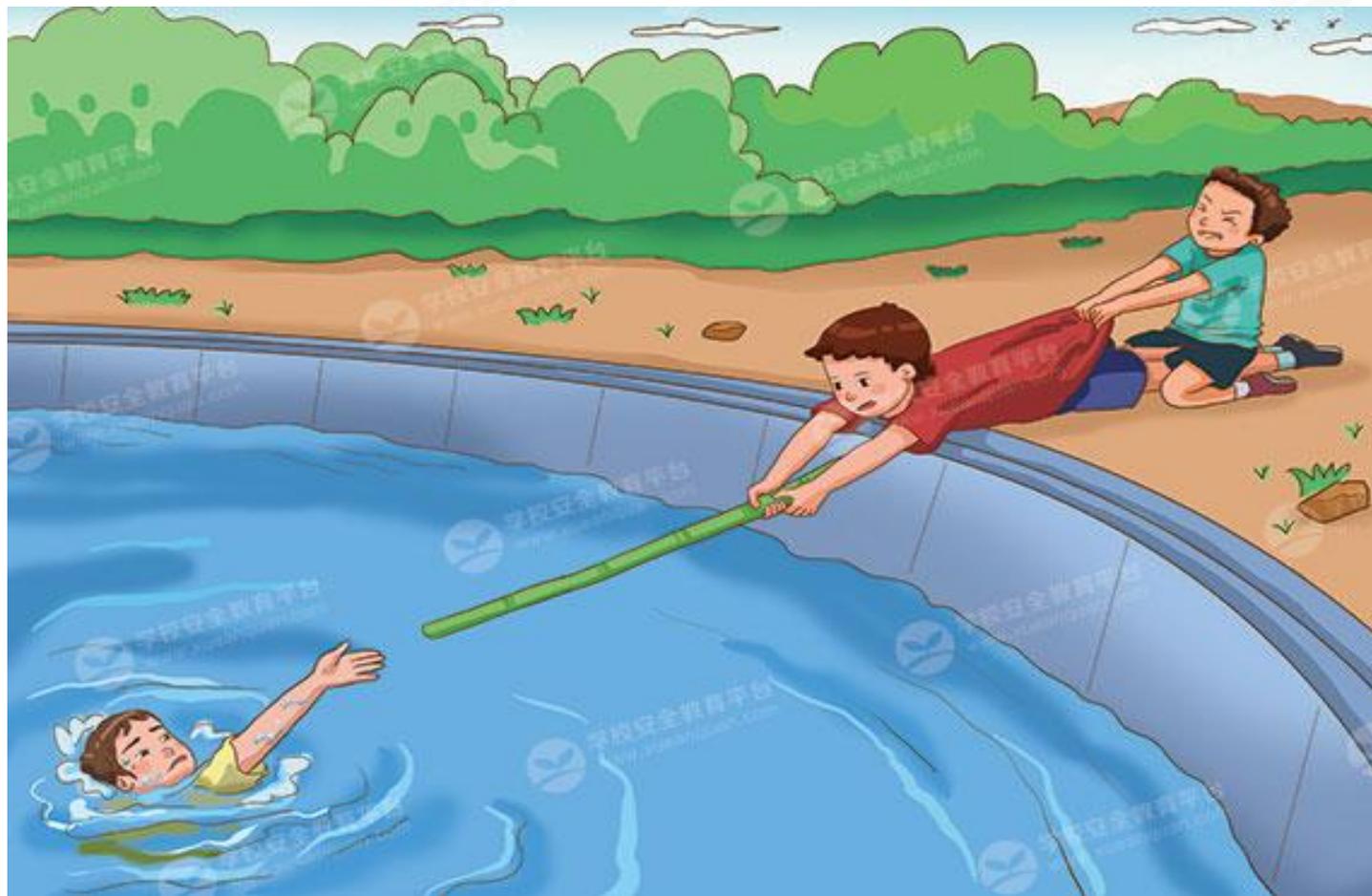
呼救：发现落水者时，第一时间应大声呼救，寻求周边大人的帮助，并拨打110报警，切勿盲目下水施救！



漂浮物：如果现场能找到泡沫块、救生圈、木块等漂浮物，可以抛给溺水者，避免溺水者沉入水底。



竹竿：可将竹竿递给溺水者，前提要确保自身安全，递竹竿时要趴在地上，降低重心，以免被拖入水中。



衣服绳结：若现场没有竹竿、漂浮物等，可脱下衣服连接在一起当绳子，抛给溺水者，将溺水者拖上岸。





情景模拟

发现有人溺水，你会怎么做？

创设情景：

周末你和小伙伴在野外游玩，一个不小心，小伙伴掉进了很深的湖里。

此时，你会怎么办？

演练说明：

- 请几名同学上台表演创设好的情境，最好是有些学生会游泳，有些不会游泳的；
- 当小伙伴不幸溺水后，根据自身和现场的情况，请学生一一演示如何处理应对，给出各自的答案；
- 最后老师逐一点评和总结。



同学们，今天学到的内容都记住了吗？





随堂测评

1.假如同学约你一起去水库游泳，你应该：

- A.和同学欣然前往
- B.自己不去，同学去不去随便他
- C.自己不去，同时劝告同学也不要

2.如果不慎落水，你又不会游泳时，应该：

- A.保持冷静，全身放松，使身体漂浮，等待救援
- B.手上举，双手乱挥，尽量挣扎
- C.脱掉身上的所有衣物

3.如果你想去看游泳，你应该去：

- A.附近的池塘里
- B.清澈的水库里
- C.正规的游泳馆

参考答案：
1.C 2.A 3.C





随堂测评

4.如果不幸发生溺水事故，当有人来相救时，你应该如何配合救助者：

- A.紧紧抓住救助者的胳膊或腿
- B.身体尽量放松，配合救助者把你带到岸边
- C.死死抱住救助者不放

5.游泳前的准备包括：（多选）

- A.选择大小合适的泳衣、泳帽和泳镜
- B.下水前要做适当的热身活动
- C.入池前先用凉水把四肢及胸腹背部拍湿
- D.下水前要尽量吃饱

参考答案：
4.B 5.ABC



谢谢观看

