

牢记常识防溺水



学习目标

- 1.知道游泳的注意事项；
- 2.知道哪些地方不能游泳。



交流

在炎热的夏天，你们喜欢
哪些活动呢？



帮一帮

在酷热的夏日里，游泳是最好的消暑运动之一。看着小伙伴去泳池畅享欢乐，感冒在家的亮亮也想去。可感冒未好的亮亮适合去游泳吗？



一、什么情况不宜游泳



1.没有大人陪同不宜外出游泳。

特别提醒：一般情况，游泳池规定1.2米以下儿童须有成人陪同才能下水。





2.生病了不能去游泳。

3.参加强体力劳动或剧烈运动后，不能立即游泳。



4.不到工地水坑、水塘、水库、小溪等不明水情的
野外水域玩水或游泳。



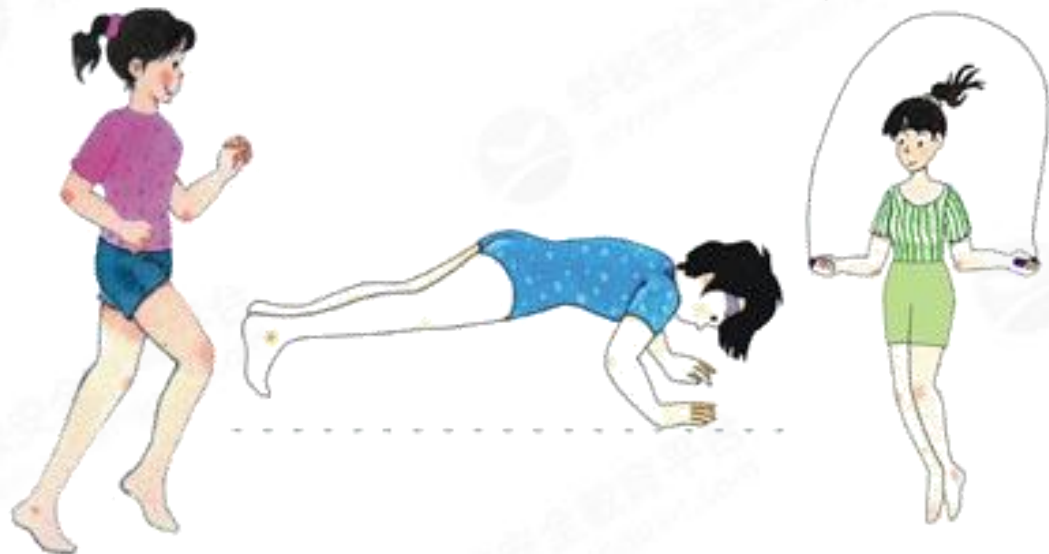
5.恶劣天气如雷雨、刮风等，应避免在室外游泳。





思考

为什么剧烈运动后不能立即游泳呢？



二、游泳前的准备活动



1.装备准备：准备好泳衣、泳帽、泳镜、游泳圈等。



2.身体准备：下水前应自觉冲淋，过浸脚池，做热身运动。



3.入池前先用凉水把四肢及胸腹背部拍湿，适应水温。



4. 千万不可盲目跳水。



三、注意泳池安全



想一想

去游泳池游泳就绝对安全吗？
在游泳池游泳需要注意什么呢？



安全小广播

即使是去正规的游泳池，
也要特别注意安全，一定
要在家长的陪同、教练的
指导下游泳或学习游泳。



1.不在池边追逐打闹。



2.不跳水，以免受伤。



3.不擅自去深水区。



4.游泳时，和前面的人保持距离，以免被踢到。



案例

山西永济6学生黄河边溺水

2021年7月7日，山西永济，6名学生在舜帝坝黄河边玩耍时，被水流冲走，遭遇不幸。接到6名少年失踪报警后，运城市及永济市两级主要领导及山西省市应急管理、公安、消防、河务等部门迅速赶往现场，组织205名专业救援队员与永济市各单位干部、民兵等1563人，分成521个小组，对事发地点下游河段沿线进行拉网式搜寻。可最终仍没能挽回孩子们的生命，令人心痛。

来源：新民周刊



想一想

从这则案例中你获得了
哪些启发？



珍爱生命 严防溺水





随堂测评

1.周末，小宇想去游泳馆游泳，他应该：

- A.约小伙伴一起去
- B.让家长陪自己一起去
- C.一个人去

2.如果想游泳，应该去：

- A.家附近的池塘里
- B.清澈的水库里
- C.正规的游泳馆

3.下水游泳前，下列做法正确的是：

- A.做好热身活动
- B.吃饱喝足
- C.做些剧烈运动



参考答案：

1.B 2.C 3.A





4.在游泳池游泳时，下列做法正确的是：

- A.和小伙伴在游泳池边上嬉戏打闹
- B.独自进入深水区
- C.和前面的游泳者保持一定的距离，避免被踢到

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.C 5.ABC

谢谢观看

