

安全游泳严防溺水



学习目标

- ☑知道游泳前要做哪些准备；
- ☑知道预防溺水的注意事项；
- ☑掌握溺水时的自救、互救技能。



案例

黄河6名学生溺水 多为留守儿童

2021年7月7日，山西省永济市蒲州镇6名学生在黄河边溺水，当地王庄村村民杨女士表示，溺水孩子家里大部分都是父母在外面打工，爷爷奶奶在家带孩子。永济一幼儿园老师告诉极目新闻记者，8日下午，他们又特地召开了防溺水家长会，强调学生暑假期间的安全问题。

来源：极目新闻





讨论

同学们，上面的案例真让人心痛，你们认为造成上述溺水事件的原因是什么？



一、发生溺水事故的原因



在水库、池塘等野外水域游泳、玩水。



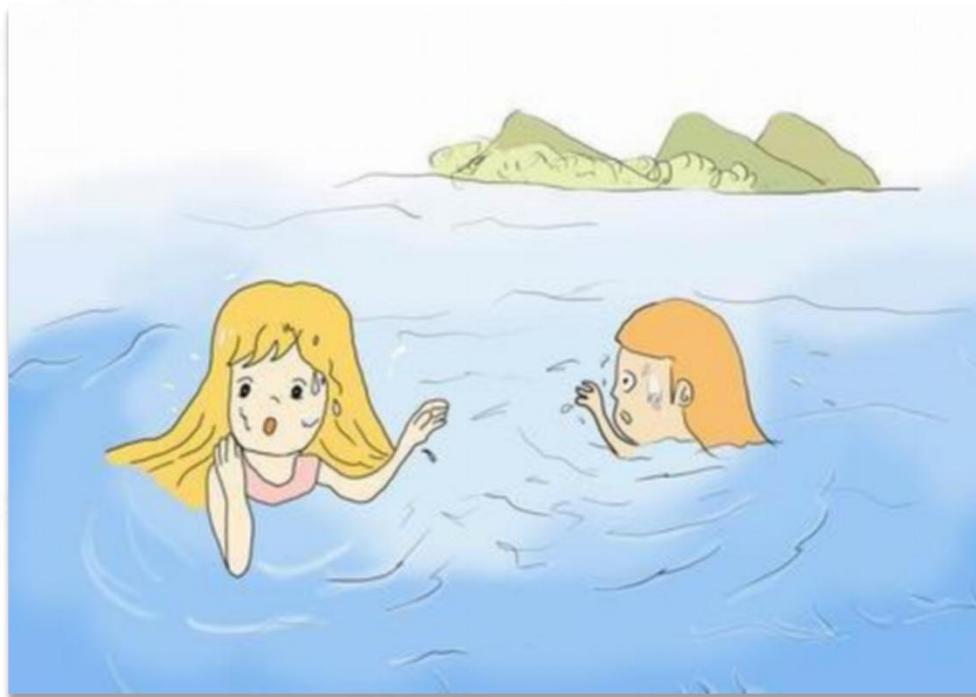
不小心从池边、岸边等落入水中，或在水中滑倒无法站立。



突然呛水或抽筋，由于惊慌失措不会调整。



游泳技术不佳、技术失误或误入深水区出现意外。



准备不够充分，着急下水；或在水中逞强，过度疲劳。



饱腹或饥饿时进行游泳。



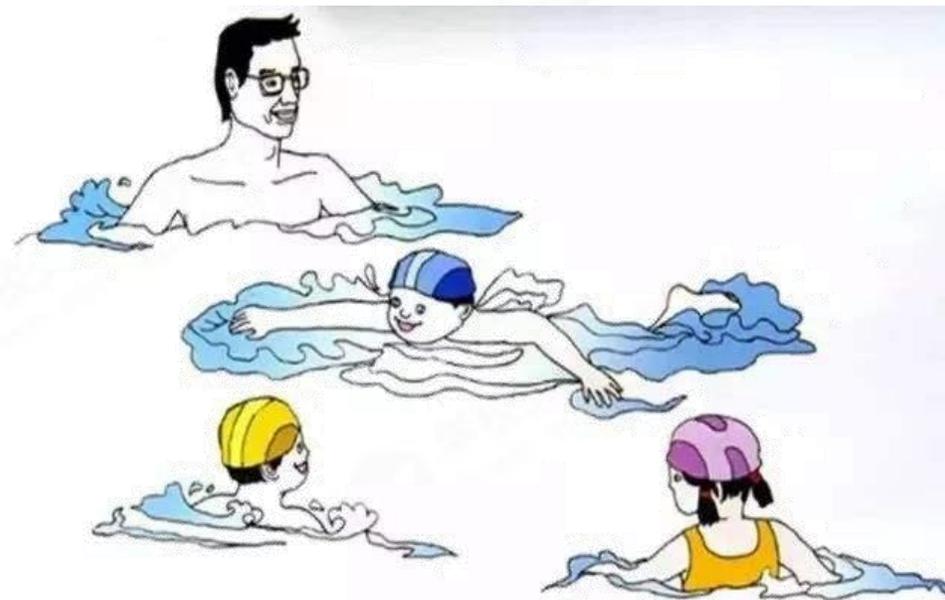
采用错误的救援方式，如手拉手救人等。



二、严防溺水



在大人陪同下去正规游泳池游泳，不去江河、水库、池塘等野外水域玩水或游泳。



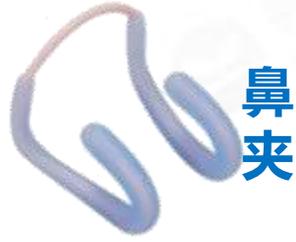


下水前做好热身运动，穿戴合适的游泳装备。

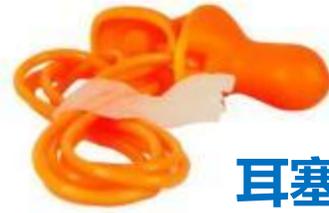




游泳衣



鼻夹



耳塞



游泳帽



游泳圈



拖鞋



浴巾



游泳镜



对自己的水性有自知之明，不因逞能而下水。尽量不去深水区，同伴之间不要互相打闹、嬉戏玩耍，防止溺水。





不在台风天、暴雨天、风浪大时从事水上活动。



安全小广播

在身体健康的前提下游泳，精神不济、睡眠不足的情况下不要游泳。
如果在游泳过程中突感不适，应该立刻停止游泳，上岸休息。



三、化险为夷





思考

尽管准备充分，但是万一在游泳过程中，出现了意外情况，你知道该如何应对吗？



如果遇到腿部抽筋情况，千万不要惊慌。可以用力蹬腿，或者用力按摩、拉伸抽筋部位，同时大声呼喊同伴相助。



感觉体力不支时，可改为仰泳，使口鼻保持于水面之上。呼吸时，尽量用嘴吸气、用鼻呼气，以防呛水。全身放松，稍作休息后游向岸边。发生呛水时，慢慢调整呼吸动作，停止游泳，或呼唤同伴。



被水草缠住或者陷入淤泥中，不要踩水或手脚乱动，否则更难解脱。
用仰泳的方法慢慢退回，无法摆脱时及时呼救。



遇他人落水

一旦遇到有人溺水，未成年人不可擅自下水救人，先大声呼救，就近请求救援，并拨打110电话报警。同时可在岸上进行智慧救援，如将救生圈等抛给溺水者。



珍爱生命 严防溺水





随堂测评

1. 下列哪种救人方法属于智慧救援:

- A. 直接跳入水中救人
- B. 手拉手救人
- C. 抛掷漂浮物给溺水者

2. 发现有人落水, 下列做法正确的是:

- A. 悄悄溜走
- B. 大声呼救, 抛掷一些助浮物给落水者
- C. 赶紧跳下水救人

3. 在游泳馆游泳时, 下列行为正确的是:

- A. 和其他伙伴在游泳池边上嬉戏打闹
- B. 独自去正规游泳馆游泳, 不要大人的陪同
- C. 和前面的游泳者保持一定距离, 避免被踢到

参考答案:

1.C 2.B 3.C





随堂测评

4. 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. 进行剧烈运动

5. 下列哪些情况可能导致溺水事故发生：（多选）

- A. 在池塘边嬉戏打闹
- B. 私自到水库游泳
- C. 跟同学逞强，比赛水中憋气
- D. 下水前没有充分热身

参考答案：

4.A 5.ABCD



谢谢观看

