

安全游泳防溺水



学习目标

- 1.知道游泳前要做好准备，不独自学游泳；
- 2.懂得生命与健康的可贵，做好安全防护措施；
- 3.不慎落水会自救，他人溺水会正确救援。



案例

溺水事故频发：

2022年4月10日，海南省乐东县四个小孩结伴下水游泳，其中一名13岁小孩溺亡。

2022年5月22日，河北省涿州市两名少年在白沟河岸玩耍，一名少年推河边停靠的船时不慎落水，另一名少年见状下水施救，两人溺亡。

2022年6月25日，江西省上饶市七个十多岁的孩子在信江沙港大桥附近水域玩水时发生溺水，致三人死亡一人失踪。



交流

同学们，看了这些新闻，
你们有什么想法呢？



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。



安全小广播

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



小溪



安全小广播

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)



二、安全游泳事项



论一论

**去游泳馆游泳就能保证安全吗？
有哪些需要注意的事项呢？**



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。



小朋友，想要游泳要有成人的陪同哦。



2.必须在成人的陪同下游泳，不在池边与伙伴们追逐打闹，以免磕伤。



3.做好准备活动，下水前先热身，但不宜太剧烈。



4.不能逞强。不贸然跳水和潜泳，不要在水下憋气。



4. 深水区危险，需有家长陪同
或教练指导，不能擅自进入。

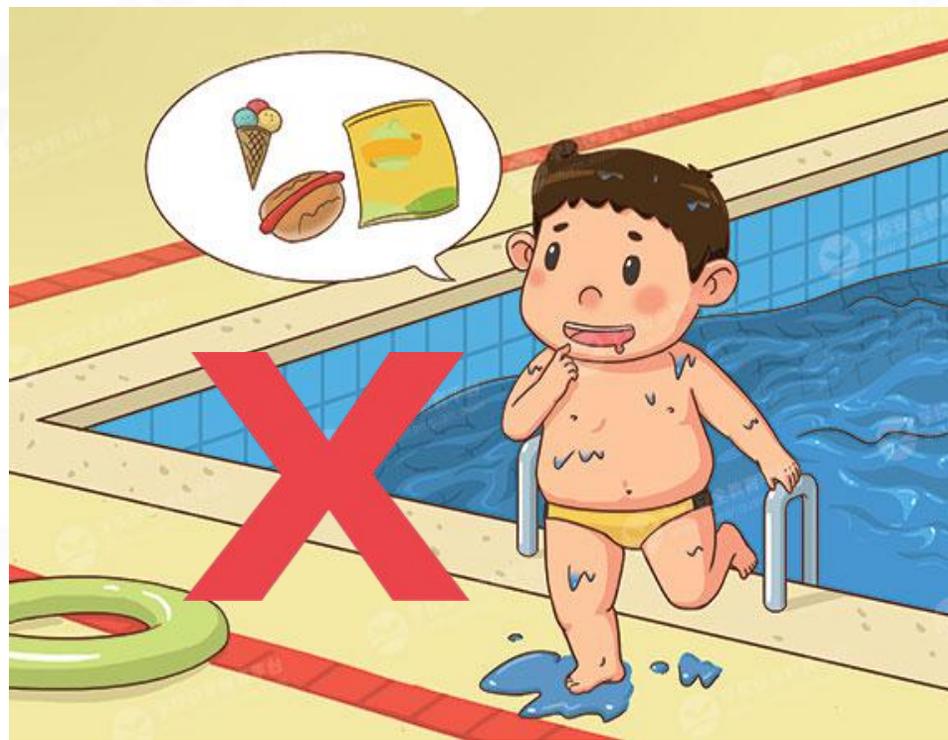
深水区



5. 游泳时，和前面的人保持距离，
以免被踢到而受伤。



6.每次游泳不要超过2小时，感觉体力不支或身体不适时应立即上岸。



7.游泳后不要马上吃东西，应休息片刻后再进食。饭后不能马上游泳，如果身体不适，不建议游泳。



8.上岸后，要先用毛巾将身体擦干，擤出鼻腔分泌物，再为眼睛滴上眼药水。如耳朵进水，可采用“同侧跳”的方法将水排出。



议一议

这些游泳安全装备有什么作用？游泳时是否要随身携带？

泳圈



浮板



泳帽



泳镜



三、冷静自救，智慧施救



自救



- 脚抽筋时，先改为仰泳体位，再用单手抓住脚拇指朝脚背方向牵拉，然后按捏小腿肚。
- 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。
- 发生溺水时，绝不能惊慌失措。当救助者出现时，一定要配合，不能抓抱救助者的手、腿、腰等部位。





思考

同学们，如果外出游玩时，遇到有人落水，你会怎么办呢？



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**，我们应采取什么样的方式援救溺水者？



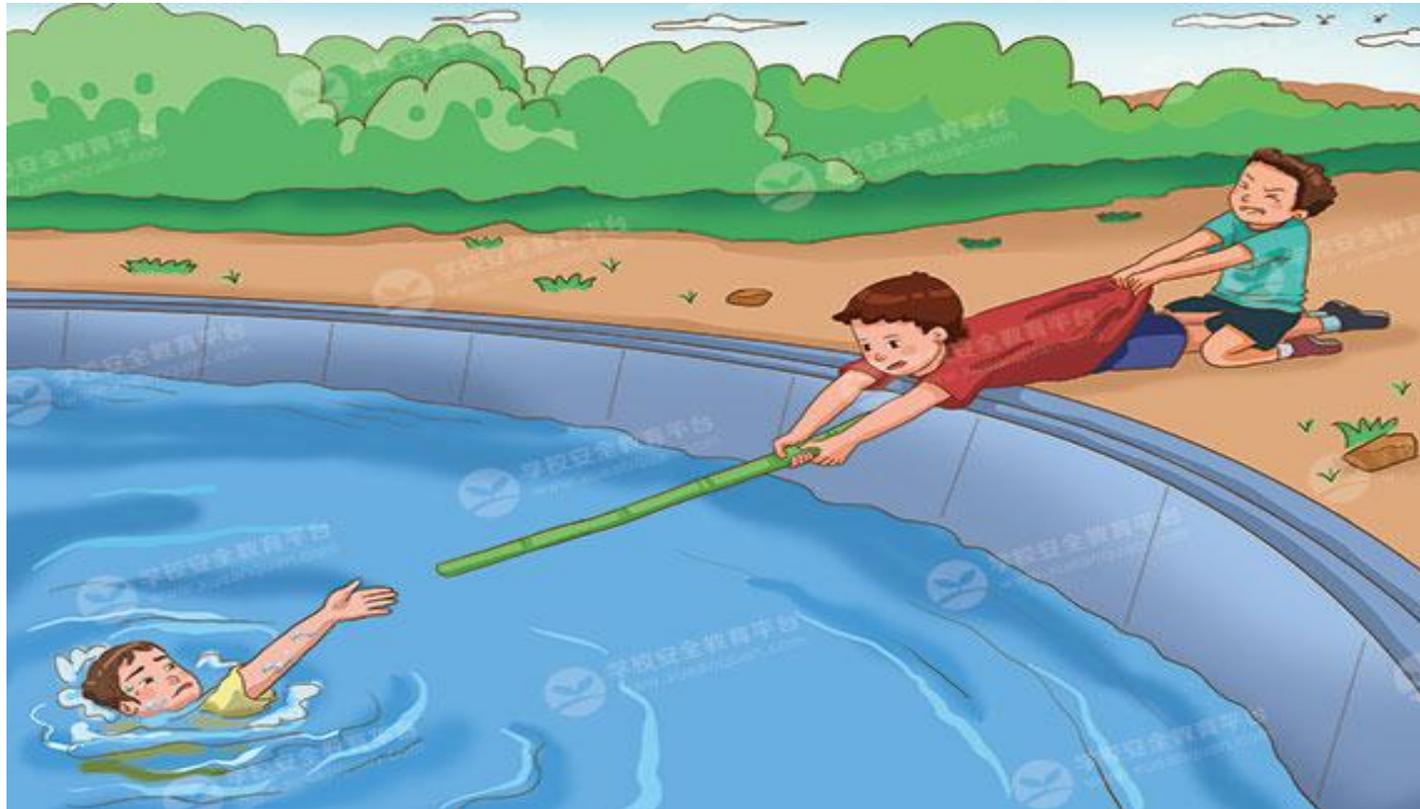
呼救：发现落水者时，第一时间应大声呼救，寻求周边大人的帮助，并拨打110报警，切勿盲目下水施救！



漂浮物：如果现场能找到救生圈、泡沫块、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。抛的时候趴在地上，降低重心，以免被拖入水中。





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景，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，
今天学习的内容都记住了吗？





随堂测评

1.夏季，如果你想去游泳。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

2.每次游泳不宜超过：

- A.2小时
- B.4小时
- C.6小时

3.如果不慎落水，你又不会游泳，此时应该怎么做：

- A.头向后仰，使口鼻露出水面
- B.手上举，双手乱挥，拼命挣扎
- C.脱掉身上的所有衣物

参考答案：
1.C 2.A 3.A





随堂测评

4.如果发现同伴或其他人溺水，下列做法正确的是：

- A.立即跳入水中救人
- B.第一时间大声呼救，寻求大人的帮助
- C.和几个朋友一起手拉手救人

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

