

“泳”字当头需理性



学习目标

- ☑知道游泳的注意事项，自觉做到不去危险水域游泳；
- ☑掌握正确救助溺水者的方法；
- ☑掌握心肺复苏急救技能。

山西永济6学生黄河边溺水

2021年7月7日，山西运城永济市，6名学生在舜帝坝黄河边玩耍时，被水流冲走，遭遇不幸。据一位当地教育系统人士表示失联学生中有当地高中生。

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

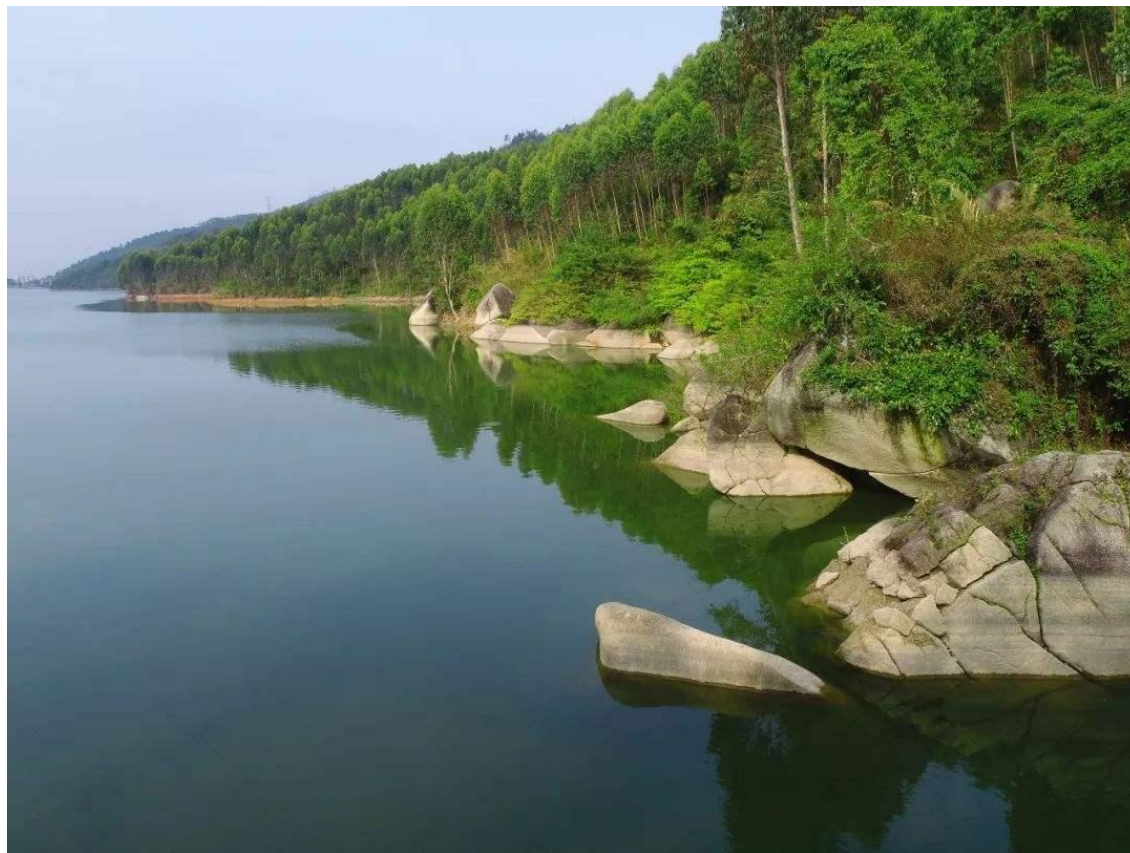
同学们，在你们听说的溺水案例中，引发溺水的原因都有哪些呢？由此，你们能得出哪些结论？

01

游泳安全须知

远离野外水域

江河、水库、池塘、小溪等野外水域极易发生溺水事故，要坚决远离这些危险水域，不去这些水域游泳、玩水。



游泳注意事项

- 在大人陪同下去正规游泳馆游泳；
- 游泳前做热身运动，适应水温再下水；
- 身体不适、空腹、吃得太饱等情况下不宜下水游泳；
- 游泳时，要和周围的人保持一定的距离；
- 游泳初学者不私自去深水区。

水中抽筋怎么办

小腿抽筋：使身体成仰卧姿势，用手握住抽筋腿的脚趾，并用力向身体方向拉，使抽筋的腿伸直。

手指抽筋：迅速握紧拳头，再用力伸直，反复多次，直至恢复。

02

见义勇为“泳”为需理性

思考

看到有人落水，你会怎么救助呢？



正确救助落水者

大声呼救，寻求周围大人帮助，并拨打紧急求救电话；



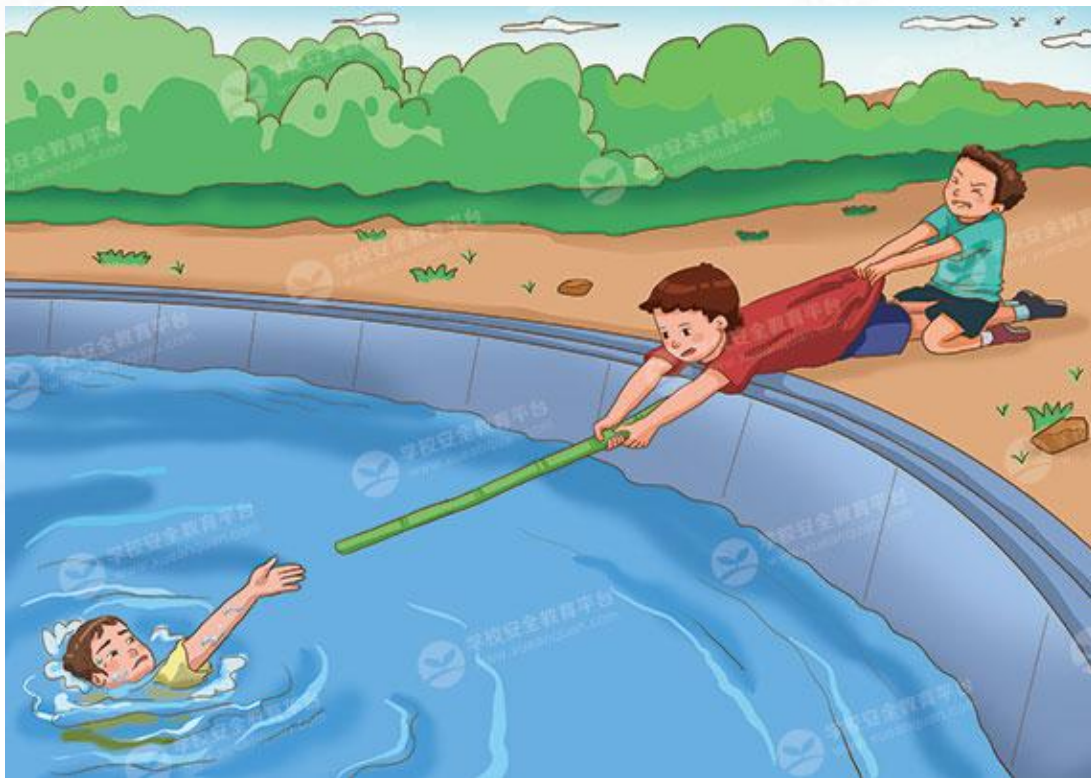
正确救助落水者

不可直接下水救人，也不可手拉手救人。



正确救助落水者

若落水者离岸边不远，可以趴下将竹竿、树枝递给他；如果有两个人，力量大的趴在地上递，另一个坐在前者腿上。



正确救助落水者

也可将绳子一端固定好，剩余绳子盘成团抛给落水者；如果没有绳子，可将衣服连接在一起。



正确救助落水者

如果溺水者离岸边较远，寻找身边可以利用的漂浮物扔给落水者，如救生圈、泡沫板等。



救溺四招

叫：大声呼喊救命，寻求身边人帮忙

叫：呼叫110和120

伸：利用延伸物（竹竿、树枝、长绳等）

抛：抛漂浮物(救生圈、球类、空瓶)等

将溺水者救上岸后

若溺水者意识清醒

陪伴溺水者，为其做好保暖工作，拨打120，及时送医。



将溺水者救上岸后

若溺水者意识不清，有呼吸有心跳

将其稳定侧卧位，清除其口鼻异物，拨打120，监测其呼吸和心跳情况，随时准备心肺复苏。



将溺水者救上岸后

若溺水者意识不清，无呼吸有心跳

清理口鼻异物，开放气道，人工呼吸，拨打120，及时送医。



将溺水者救上岸后

若溺水者已无意识、无呼吸无心跳

拨打120，立即进行心肺复苏急救，直至溺水者醒来或专业急救人员赶来。



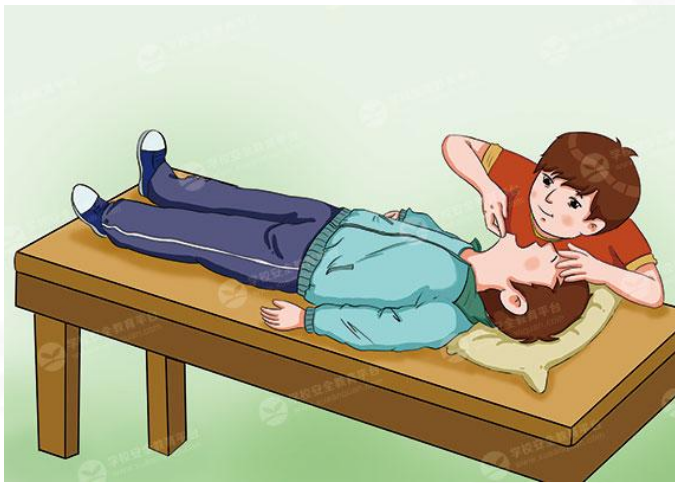
03

为溺水者进行心肺复苏

少年救人发现溺水者是爷爷： 曾在校参加过急救培训

2020年1月18日，浙江衢州16岁少年杨子铖听闻有人溺水，于是前去施救，结果发现溺水者竟然是自己的爷爷，当时已经没有了呼吸。杨子铖曾在学校通过培训拿到了救护员证书，他立即给爷爷做心肺复苏，挽回了爷爷的生命。

来源：新浪网



开放气道



人工呼吸



胸外按压

开放气道

先将溺水者头部转向一侧，清除溺水者口鼻异物；



将一只手掌侧部轻压于溺水者额头部，并用另一手食指与中指将溺水者下巴轻轻抬起。

人工呼吸

- 气道打开后，一手捏住溺水者鼻子，另一手依然保持抬下巴动作；
- 深吸一口气，用嘴包住溺水者口部，吹气1秒，然后放开；
- 吹气2至5次。



胸外按压

- 将溺水者仰卧于坚实的平面上；
- 在胸骨中段，双手掌根重叠，十指相扣，下方的手指翘起，手指离开胸膛；
- 上半身前倾，双臂垂直向下，用上身的力量向下按压，下压深度至少5厘米。





小提示

- ✓ **胸外按压和人工呼吸交替进行，按压30次，吹气2次，为一个循环，对溺水者进行持续抢救，直到急救人员到达。**
- ✓ **如果按压过程中溺水者出现呕吐，应立即将其身体翻转至一侧或将头偏至一侧，用手指清除呕吐物，以防误吸。**

珍爱生命 远离溺水

随堂测评

1. 为了防止抽筋，下水前我们应该怎么做：

- A. 在身上淋些水，使身体逐渐适应水温，并且做好热身运动
- B. 剧烈活动，使身体出汗
- C. 洗一个凉水澡，时间尽量长一点

2. 游泳时要选择正确的游泳场所，下列做法正确的是：

- A. 和小伙伴一起去野外人少的河流游泳
- B. 和家长一起去正规的游泳馆游泳
- C. 独自去河边游泳

3. 如果发现同伴溺水，下列做法正确的是：

- A. 立即跳入水中救人
- B. 在岸边趴着将竹竿递给溺水者
- C. 和其他伙伴手拉手营救溺水者

参考答案：
1.A 2.B 3.B

随堂测评

4. 进行心肺复苏时，下列说法正确的是：

- A. 心肺复苏在进行一个循环后，如果没有效果，就应结束
- B. 进行心肺复苏急救时，直到急救车和医务人员到达现场方可停止操作
- C. 心肺复苏在进行五个循环后，如果没有效果，就应结束

5. 在进行胸外按压时，我们应将溺水者放在哪里：

- A. 任何地方都可以
- B. 较软的平面
- C. 坚硬的平面

参考答案：
4.B 5.C

The background features a network diagram with several green circular nodes of varying sizes connected by thin white lines. The nodes are arranged in a non-uniform pattern, with some having multiple connections. The overall color scheme is a gradient of teal and green.

谢谢观看