

游泳注意事项



学习目标

- ☑知道在泳池游泳或玩耍时注意安全；
- ☑了解不宜游泳的情况。



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。



4.千万不要在有“水深危险，严禁游泳”警示标志的危险水域游泳或玩耍。

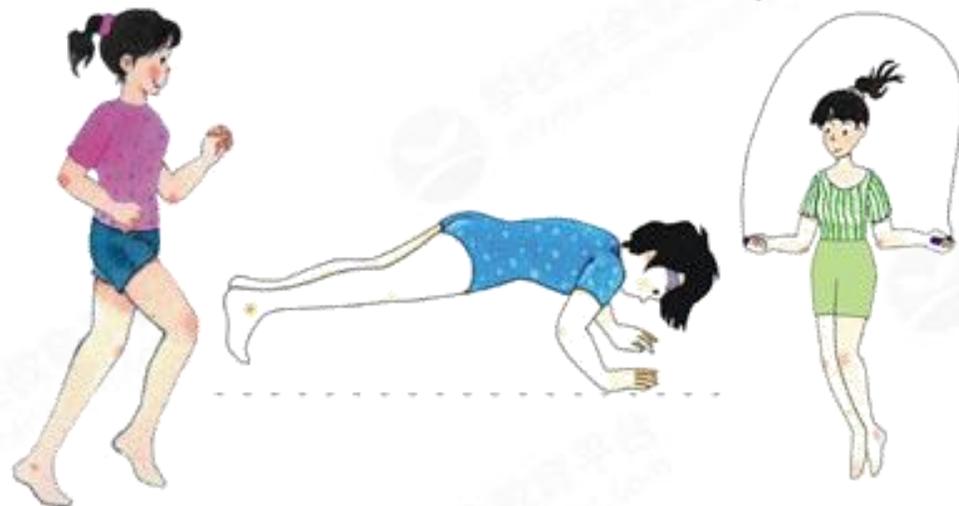


5.恶劣天气如雷雨、刮风等情况下，应避免在室外游泳。





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：准备好游泳衣、游泳帽、游泳圈、游泳镜等。



2.身体准备：下水前要做适当的热身活动，可采用高抬腿、蹲下、起立等四肢运动。



3.入池前先用凉水把四肢及胸腹背部拍湿，逐步适应水中温度。



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.游泳池的地板特别滑，不要在池边与小伙伴追逐打闹。



2.不能在泳池跳水，以免磕伤。



3.深水区危险，不能擅自进入。



4.游泳时，和前面的人保持距离，以免被踢伤。



案例

1人落水7人施救，重庆8名小学生全部遇难

2020年6月21日下午3时30分左右，重庆潼南区某镇接到报告：该镇某水域发现有人落水，当地政府立即组织力量进行搜救。

截至22日7时10分，经全力搜救打捞，重庆潼南区8名落水青少年全部打捞出水，均已无生命体征。

初步调查，溺水者均为居住在附近的小学学生，周末放假自发相约，到一宽阔的河滩处玩耍，期间有一名学生不慎失足落水，旁边7名学生前去施救，造成施救学生一并落水。

来源：腾讯新闻



想一想

从这则案例中你获得了哪些启发？





情景模拟

情景剧：我们去游泳吧！

情景设置：

周末，亮亮来约丁丁、盼盼、小可去小区的游泳池玩。目前的情况是：丁丁感冒了，小可不会游泳。

情景模拟要求：

- 1.老师将全班同学分为几个小组；
- 2.各小组根据情景设置，自行编写小品情节（人物可根据小组成员进行增减）并模拟排练，要求情节中包含本课的重要知识点；
- 3.邀请几组同学上台表演，其他同学点评。



**同学们，
今天所学的内容都记住了吗？**





随堂测评

1.一般游泳池规定（ ）以下儿童入池必须由成人陪同：

A.1.2m

B.1.3m

C.1.4m

2.关于游泳，下列说法正确的是：

A.只要水性好，可以去任何地方游泳。

B.夏天太热，吃完饭后可以立即去游泳，消暑解热。

C.剧烈运动后，不宜立即下水游泳。

3.太饱或太饿时不宜下水游泳。建议饭后（ ）小时下水：

A.半小时

B.1-2小时

C.3-4小时

参考答案：1.A、2.C、3.B





随堂测评

4.我们应该去（ ）游泳：

- A.正规的游泳馆
- B.野外的河里
- C.家附近的水库

5.发现有人溺水时，你应该怎么做？

- A.偷偷溜走，当做没有看到
- B.立即跳入水中救人
- C.大声呼救，向周边人求助

参考答案：4.A、5.C



谢谢观看

