

危险，野外滑冰



学习目标

- ☑了解野外滑冰潜藏的危险；
- ☑掌握安全滑冰的注意事项；
- ☑掌握野外滑冰溺水时应急自救的技能。



案例

儿童滑冰落水，众人合力救助

2021年1月24日，唐山市滦南北河公园，一名儿童在结冰的河流上玩耍，结果由于冰面太薄，不慎落水，好在周围热心群众破冰撒绳，接力救助，这才将其成功救上岸。

来源：唐山交通文艺广播



交流

**你觉得野外滑冰可能会
遇到什么危险呢？**



一、野外滑冰潛藏危險



安全小广播

冬天溜冰、滑雪是北方人喜爱的一项户外活动，但冰面承载力有限，若冰面尚未冻结实或已经开始融化，冰面薄厚不均或有裂缝，冰面上的人就极易掉入冰窟，发生溺水意外。



案例

少年冰面玩耍溺水，老人搭救，结果两人溺亡...

2020年11月22日下午3点左右，沈阳市于洪区沙岭俪锦城小区附近，一名少年和一名老人落入尚未冰冻的景观湖，不幸溺亡。据附近居民介绍，溺亡少年十岁左右。事发时，少年与伙伴在湖边冰上玩耍，冰面破裂，少年坠入水中。在少年呼救期间，一名老人出手相助，但老人不幸也落入水中溺亡。

来源：新浪新闻



案例

一日之内，两地六名学生野外滑冰溺亡

2019年1月5日，山西长治某村附近的浊漳河支流水域，三名10岁左右的男童在河面上滑冰时，因冰面突然破裂落水。事发后，社会各界联手营救，但令人心痛的是，三名落水男童均告身亡。

来源：黄河吕梁频道

2019年1月5日，山东德州三名小学生在某水域冰面上玩耍时落水，经过多个小时后才被家长及村民找寻到，当时两名小学生已经溺亡，漂浮在冰面上，另一名小学生沉入水底，无法找到。在多方努力搜寻下，这名小学生被打捞上岸，可惜已无生命体征。

来源：德州晚报



想一想

同学们，案例中的学生都是因为什么原因导致了溺水呢？



二、滑冰安全注意事项





讨论

同学们，你们觉得滑冰应该注意哪些方面呢？



1. 选择正规场地，滑冰前做好热身运动。





2. 滑冰时应注意休息。滑冰时最好每隔15-30分钟休息一次，休息时应把鞋带解开，使脚部血液循环通畅，更好地消除脚部疲劳。





3. 穿合适的衣服，要佩戴安全
帽、护膝、护腕，可起一定的保
护作用。天气特别冷时，要戴手
套和耳罩。





4. 滑冰时，一旦身体失去平衡要跌倒时，要立即弯曲身体，以降低重心；在下跌时，要收拢四肢，这样就可以避免或减轻摔伤。



5. 不要做危险和妨碍他人滑行的动作。



论一论

**你喜欢滑冰吗？滑冰时发生意外，
你会怎么做呢？**



三、落入冰窟自救法





在冰面上行走、滑冰或玩耍时，万一冰面破裂，就会掉入冰窟水中。遇到这种情况应该怎样自救呢？





1. 保持冷静，保持头部露出水面，大声呼救。





2. 不要乱扑乱打，这样会使冰面破裂加大。镇静观察，寻找冰面较厚、裂纹小的地点脱险。



3. 尽量让身体靠近较厚冰面边缘，双手伏在冰面上，双足踩水，使身体上浮，全身呈俯卧姿势。然后双臂向前伸张，增加全身接触冰面的面积，一点一点爬行，使身体逐渐远离冰窟。





4. 离开冰窟口，千万不要立即站立，要卧在冰面上，用滚动式爬行的方式到岸边再上岸，以防冰面再次破裂。



**发现有人掉落冰窟窿，不可贸然上前
施救，应高声呼喊成年人相助。**



安全小广播



在紧急情况下，正确的救人方法是**将木棍、绳索等伸给落水者，施救者应趴在冰面上进行营救**，要防止营救他人时冰面破裂致使自己落水。





遇到这些情况，你会怎么做？

参考情境：

情境1：不小心掉入冰窟窿如何自救？

情境2：其他小伙伴掉入冰窟窿，你怎么办？

演练说明：

1. 请2-4名学生上台演练以上情境；
2. 演完后请其他学生进行点评：演得怎么样？演得对不对等；
3. 最后教师点评，强化知识点。



同学们，今天学的内容你都记住了吗？





随堂测评

1.看到同伴在不结实的冰面上玩耍时，我们应该怎么做：

- A.立即制止他们
- B.和他们一起玩
- C.不管他们，立即走开

2.当掉入冰窟时，我们应该如何自救：

- A.立即抓住未破裂的冰面，保持头部露出水面
- B.听天由命
- C.大声呼救，拼命挣扎

3.如果看到有人掉落冰窟窿，我们应该怎么做：

- A.立即跳入冰窟去救人
- B.大声呼喊找大人帮忙
- C.不关自己的事，立即走开

参考答案：1.A 2.A 3.B





随堂测评

4.在下列哪种冰面上玩耍比较安全：

- A.有安全设施的正规溜冰场
- B.有裂缝的冰面
- C.野外没有人的冰面

5.意外掉落冰窟，下列行为正确的是：

- A.掉入冰窟后乱扑乱打，引起周围人注意
- B.从冰窟里爬出来后立即站起来，走出冰面
- C.立即抓住未破裂的冰面，同时像踩脚踏车那样踩水助浮

参考答案：4.A 5.C



谢谢观看

