

不慎落水，怎么自救



学习目标

- ☑ 不慎落水会自救；
- ☑ 知道不同部位抽筋时的自救方法。



案例

夏季溺水事故频发 悲剧何时不再重演

2022年6月26日，海南省临高县临城镇文澜江和北部湾交汇海域发生一起溺水事件。据了解，当天下午6名男生和3名女生结伴去游玩。下午4点左右，其中2名男生下水游玩，1人不慎溺水。见同伴溺水，岸上的4名男生赶紧下水帮忙施救，结果6名男生里有4人不幸溺水，2人成功脱困游上了岸。4名溺水者中3人为学生。

来源：央广网



若不慎落入水中，千万不要惊慌，要采取正确的措施自救，以便争取获救的机会。



一、落水了如何自救？



想一想

同学们，如果自己不幸落水了，
你会采取什么方法来自救呢？



1. 如果不习水性，应迅速把头向后仰，口向上，尽量使口鼻露出水面，不要将手上举或挣扎，以免使身体下沉。



2. 及时甩掉鞋子和口袋里的重物，但不要脱掉衣服，因为它会产生一定的浮力，对你有很大帮助。



3. 如果有人跳水相救，千万不可死死抱住救助者不放，而应尽量放松，配合救助者把你带到岸边。



交流

落水时，为什么不能死死抱住
或用力拉住救助者呢？



人在落水之后通常会惊慌失措，剧烈挣扎，但越是这样就更容易溺水，加速死亡。



因此，在不慎落水时一定要保持镇静、清醒，坚定获救的信心。



二、水中抽筋怎么办？



游泳时发生抽筋，一定要保持镇静，停止游动，仰面浮于水面，将口鼻露出水面，并根据不同部位采取不同方法进行自救。



接下来，我们来看看，小腿、大腿、手抽筋和腹肌等部位抽筋时，分别该怎么做？



使身体成仰卧姿势，用手握住抽筋的脚趾，用力向上拉，使抽筋的腿伸直，同时另一只手划水，另一只脚踩水，使身体上浮。

小腿抽筋



采取仰卧位，举起抽筋的腿使其与身体成直角，两手抱住小腿，用力屈膝，使大腿紧贴胸部，一只手按摩抽筋部位，随即向前伸直。

大腿抽筋



迅速握紧拳头，再用力伸直，反复多次，直到恢复。



腹肌抽筋情况较少，但危险性很大，应立即呼救，同时收腹挺胸，尽快上岸。





演练

大家一起来练练

演练说明：

- 1.老师在讲台上分别示范小腿、大腿、手和腹肌抽筋时的自救动作；
- 2.学生在下面模仿，直至学会此动作；
- 3.可以请几名同学上台演示，然后请其他同学点评。





讨论

为了防止抽筋，下水前我们该做哪些准备活动呢？



下水前要做适当的热身运动，如扭扭腰，活动下脖子、肩膀，做做起立、下蹲等四肢运动。



**同学们，
今天所学的内容都记住了吗？**





随堂测评

1. 如果不慎落水，又不会游泳，我们应该怎么做：

- 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. 脱掉身上全部衣物

2. 如果不幸发生溺水事故，当有人来救时，你应该如何配合救助者：

- A. 紧紧抓住救助者的胳膊或腿
- B. 身体尽量放松
- C. 死死抱住救助者不放

3. 游泳小腿抽筋了，下列做法正确的是：

- A. 用手握住抽筋腿的脚趾，用力向上拉，使抽筋的腿伸直
- B. 换个泳姿继续游
- C. 忍住疼痛，快速向岸边游去

参考答案：

1.A 2.B 3.A





随堂测评

4. 为了防止抽筋，下水前我们应该怎么做：

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

5. 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水库游泳
- B. 和家长一起去正规的游泳馆游泳
- C. 独自去河边游泳

参考答案： 4.A 5.B



谢谢观看

