

远离溺水 这些请牢记

“六不”

- 1 **不**私自下水游泳。
- 2 **不**擅自与他人结伴游泳。
- 3 **不**在无家长或教师带领的情况下游泳。
- 4 **不**到无安全设施、无救援人员的水域游泳。
- 5 **不**到不熟悉的水域游泳。
- 6 **不**熟悉水性的学生不擅自下水施救。

“四了解”

- 1 家长要带儿童青少年去有资质的游泳场馆游泳，**了解**泳池相关规则，包括游泳场所内深水区、浅水区的位置和深度，以及救生员的位置。
- 2 儿童青少年下水前应充分**了解**做好热身运动的重要性和必要性。空腹、过饱、剧烈运动后，均不应该下水。
- 3 儿童青少年要**了解**水上安全知识，例如不在水中打闹；不做危险行为，如奔跑和推人下水；若出现身体不适，立即上岸。
- 4 家长及儿童青少年都应该**了解**紧急救援和心肺复苏相关知识。

家长带儿童青少年去海滩公共浴场游泳时，除上述的注意事项外，还应牢记

“四确定”

- 1 **确定**在规定的区域和时间内：带孩子到有资质的，可游泳的区域游泳，注意识别浴场开放标志。
- 2 **确定**有救援队：确保海滩附近有救生员或紧急救援队。建议在救生员看管的区域内游泳。
- 3 **确定**公共场所的天气与水温、潮汐变化：了解当地的天气与水温，如果不适宜游泳时，不应该下水。涨潮、退潮时，也不建议下水。
- 4 **确定**救生装置合适：孩子应按照年龄、体重，使用符合标准的救生衣和适合的安全救生装置。同时，家长要了解有关海滩浴场的安全信号旗。

家长需要特别注意的是，在泳池中会游泳不等于在海中会安全地游泳。家长应帮助孩子了解海中游泳与泳池游泳的不同。家长应有效看护孩子，与他保持一臂距离。

野外游泳多隐患 危险水域莫涉足



野外水域的危险不言而喻，但依旧有很多野外溺水事故频繁发生！这些溺水悲剧，一次又一次地为我们敲响安全警钟，也提醒我们一定要加强对孩子的防溺水安全教育，让孩子认识并主动远离危险水域！

野外危险水域有哪些？



野外水域有哪些隐患？

- 1 水况复杂，可能有暗坑、旋涡、水草等，易发生意外
- 2 水温不定，如突受冷水刺激，容易因抽筋而发生溺水
- 3 未经消毒，水质无保障，各种生物、细菌共存，容易感染疾病
- 4 野外人员稀少，万一发生意外，很难第一时间被救

溺水时的自救方法

1 **保持镇定**，不要慌张，发现周围有人时立即呼救；**放松全身**，不要惊慌失措而手脚乱蹬拼命挣扎，这样会使身体下沉更快，迅速引起窒息。



2 **仰泳露鼻**，屏住呼吸，放松肢体，尽可能保持头向后仰，面部朝上的仰泳体位，使口鼻露出水面，有节奏、缓慢的一呼一吸。



3 **深吸浅呼**，呼吸时注意吸气要深，呼气要浅。因为深吸气时人体比重比水略轻，可浮出水面，呼气时人体比重比水略重。



同伴落水怎么办？

若遇同伴落水，切不可盲目下水救人或手拉手救人，而应大声呼救，让附近的大人来帮忙，这才是真正在帮助同伴。



千万不能认为同伴落水，自己不跳下去救，就不够朋友！及时**找大人来帮忙**才是救援成功率最高的方式，才是真正在帮助同伴！

救不上来同伴也不是你的错，千万不能因害怕而隐瞒！

没能救上来同伴，也千万不要有心理压力，更不能因害怕而隐瞒事实，从而导致没有**及时报警**或**让大人知道**，耽误了宝贵的救援时间！



正确救援记心间！



碰到有人溺水，不要慌乱，第一时间要大声呼叫，找大人帮忙，同时拨打110报警。如果有多个同伴在一起，要派出一人去寻求大人帮助。



寻找身边的漂浮物抛向溺水者，如救生圈、木板等；如果没有漂浮物，也可以在书包里装满矿泉水瓶抛给溺水者。



寻找竹竿、树枝等递给落水者，也可以把衣服打成绳结抛给落水者，救人时要趴在地上降低重心，以免被拉入水中。



不能直接跳下水施救，未成年人没有足够的能力下水救溺水者，千万不能下水救人，以免发生群死群伤的悲剧。



不能手拉手施救。落水者力大无比，稍不留神就会被落水者拉下水，造成连环溺水的悲剧。



溺水者被救出后，应**先给予其呼吸而不是控水!**



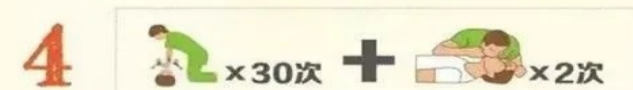
迅速清除溺水者口、鼻中的污物



解开领口，使其平卧，以保持呼吸道通畅，再给予**两次人工呼吸**



将溺水者头部歪向一侧，进行**心肺复苏按压**，在按压的同时溺水者胃部的积水也自然会流出



按照此频次循环进行直到溺水者苏醒/专业急救人员到来为止

溺水者苏醒后，如果需要控水，**正确方法是：**

急救者**取半跪位**将其腹部放在腿上

背朝上 头下垂

用手平压其背部倒水

