# 防溺水安全知识

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-12-04

*一、游泳保护小常识1、游泳时最好带上耳塞，避免水进入耳内。2、若水进入耳中，及时将头向入水侧倾斜，辅以单脚跳，使其自然流出，再用干净棉签轻轻探入外耳道清理。3、若耳内进水后出现耳闷、耳痛、头晕等症状，切忌用手抠，应及时去医院治疗。4、若池水...*

一、游泳保护小常识

1、游泳时最好带上耳塞，避免水进入耳内。

2、若水进入耳中，及时将头向入水侧倾斜，辅以单脚跳，使其自然流出，再用干净棉签轻轻探入外耳道清理。

3、若耳内进水后出现耳闷、耳痛、头晕等症状，切忌用手抠，应及时去医院治疗。

4、若池水进入鼻腔，勿捏紧两鼻孔使劲擤，应指压单侧鼻孔逐一轻轻擤，或内吸后从口中吐出。

5、若经常在游泳后出现鼻塞、鼻痛症状，应到医院就诊。

二、溺水预防与应对

1、我们不要独自一人或结伴到不熟悉的水域(如水库、池塘、湖泊、河流、水坑等)去游泳。

2、要清楚自己的身体健康状况，平时四肢容易抽筋者不宜游泳更不要到深水区游泳。

3、游泳前做准备活动，游泳时间不能太长，30分钟左右离开水域休息一次。游泳中如果突然觉得眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。

4、假如游泳的时候遇到危险，要沉着冷静，不要紧张，也不要乱扑腾，尽可能使用鼻子露出水面呼吸，呼气要浅，吸气要深。

5、我们发现有人溺水时，不能贸然救助，要向四周大声呼救，请周围的成年人来救助溺水者。

三、防溺水安全小贴士

中小学生游泳四不：

1、未经老师、家长允许，不擅自结伴游泳。

2、不到江、河、湖、塘和没有防护设施的海边等地方游泳。

3、不到无安全设施、无救护人员的水域游泳。

4、不到不熟悉的水域游泳。

四、溺水事故安全措施

(一)、游泳安全要点

1.下水时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋;

2.下水前试试水温，若水太冷，就不要下水;

3.若在江、河、湖、海游泳，则必须有伴相陪，不可单独游泳;

4.下水前观察游泳处的环境，若有危险警告，则不能在此游泳;

5.不要在地理环境不清楚的峡谷游泳。这些地方的水深浅不一，而且凉，水中可能有伤人的障碍物，很不安全;

6.跳水前一定要确保此处水深至少有3米，并且水下没有杂草、岩石或其他障碍物。以脚先入水较为安全;

7.在海中游泳，要沿着海岸线平行方向而游，游泳技术不精良或体力不充沛者，不要涉水至深处。在海岸做一标记，留意自己是否被冲出太远，及时调整方向，确保安全。

(二)、如何预防游泳时下肢抽筋

游泳前一定要做好暖身运动。

2)游泳前应考虑身体状况，如果太饱、太饿或过度疲劳时，不要游泳。

3)游泳前先在四肢撩些水，然后再跳入水中。不要立刻跳入水中。

4)游泳时如胸痛，可用力压胸口，等到稍好时再上岸，腹部疼痛时，应上岸，最好喝一些热的饮料或热汤，以保持身体温暖。

(三)、夏季游泳溺水自救方略

如何保证游泳的健康和安全，避免溺水事件的发生?对水情不熟而贸然下水，极易造成生命危险。万一不幸遇上了溺水事件，专家介绍，溺水者切莫慌张，应保持镇静，积极自救：

水中抽筋自救法：

抽筋的主要部位是小腿和大腿，有时手指、脚趾及胃部等部位也会发生。抽筋原因主要是下水前没有做准备活动或准备活动不充分，身体各器官及肌肉组织没活动开，下水后突然做剧烈的蹬水和划水动作，或因水凉刺激肌肉突然收缩而出现抽筋。游泳时间长，过分疲劳及体力消耗过多，在肌体大量散热或精神紧张，游泳动作不协调等情况下也会出现抽筋。

对于手脚抽筋者，若是手指抽筋，则可将手握拳，然后用力张开，迅速反复多做几次，直到抽筋消除为止;

(2)若是小腿或脚趾抽筋，先吸一口气仰浮水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋腿伸直;

(3)要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

水草缠身自救法：

江、河、湖、泊近岸边或较浅的地方，一般常有杂草或淤泥，游泳者应尽量避免到这些地方去游泳。如果不幸被水草缠住或陷入淤泥怎么办呢?

1)首先要镇静，切不可踩水或手脚乱动，否则就会使肢体被缠得更难解脱，或在淤泥中越陷越深。

2)用仰泳方式(两腿伸直、用手掌倒划水)顺原路慢慢退回。或平卧水面，使两腿分开，用手解脱。

3)如随身携带小刀，可把水草割断，不然试试把水草踢开，或象脱袜那样把水草从手脚上捋下来。自己无法摆脱时，应及时呼救。

4)摆脱水草后，轻轻踢腿而游，并尽快离开水草丛生的地方。

身陷漩涡自救法：

河道突然放宽、收窄处和骤然曲折处，水底有突起的岩石等阻碍物，有凹陷的深潭，河床高低不平等地方，都会出现漩涡。山洪暴发、河水猛涨时，漩涡最多。海边也常有漩涡，要多加注意。

1)有漩涡的地方，一般水面常有垃圾、树叶杂物在漩涡处打转，只要注意就可早发现，应尽量避免接近。

2)如果已经接近，切勿踩水，应立刻平卧水面，沿着漩涡边，用爬泳快速地游过。因为漩涡边缘处吸引力较弱，不容易卷入面积较大的物体，所以身体必须平卧水面，切不可直立踩水或潜入水中。

疲劳过度自救法：

过度疲劳后游泳或游泳过度后，都容易造成抽筋或因体力不支而溺水。碰上这种情况怎么办呢?

1)觉得寒冷或疲劳，应马上游回岸边。如果离岸甚远，或过度疲乏而不能立即回岸，就仰浮在水上以保留力气。

2)举起一只手，要放松身体，让对方拯救。不要紧抱着拯救者不放。

3)如果没有人来，就继续浮在水上，等到体力恢复后再游回岸边。

(四)、夏天游泳注意事项

炎热的夏天游泳是最热门的活动，除了室内室外游泳池，还有迷人的海滨、河流和小溪……但是欢乐享受之余，也请特别注意其中所潜藏的危机，事前多一分准备和考量，就可以带给我们无限的欢笑，更可以避免一些不必要的不幸和遗憾。

夏天游泳注意事项很多，应从多方面来考量，在此简单介绍：

饭后、饮酒不宜游泳。

有

开放性伤口、皮肤病、眼疾不宜游泳。

感冒、生病、身体不适或虚弱不宜游泳。

雷雨的天候不宜游泳。

水温太低、太凉不宜游泳。

游泳时禁止与同伴过份的开玩笑。

不要随兴下水，特别是野外。

风浪太大、照明不佳不要游泳。

不明水域不要游泳、跳水。

水浅、人多不可跳水。

要在有救生员及合格场所游泳。

下水前先做暖身运动。

下水的装备要带全，一定要带泳镜。

水中切忌慌、乱，如遇抽筋，请保持冷静，改用仰漂。

平日有机会就参加心肺复苏术训练及水中自救训练，如遇人溺水，没有把握不应下水救人，可一面大声呼救一面利用竹竿、树枝、绳索、衣服或漂浮物抢救。

露营、钓鱼、野外活动如近水边时，应严防小孩意外落水。

海边或户外游泳要防止晒伤及脚底刺伤。

(五)、如何防溺水

游泳，是广大青少年喜爱的体育锻炼项目之一。然而，不做好准备、缺少安全防范意识，遇到意外时慌张、不能沉着自救，极易发生溺水伤亡事故。

为了确保游泳安全，防止溺水事故的发生，必须做到以下几点：

1)、不要独自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且宜发生溺水伤亡事故的地方去游泳。选择好的游泳场所，对场所的环境，如该水库、浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域的深浅等情况要了解清楚。

2)、必须要有组织并在老师或熟悉水性的人的带领下去游泳。以便互相照顾。如果集体组织外出游泳，下水前后都要清点人数、并指定救生员做安全保护。

3)、要清楚自己的身体健康状况，平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。要做好下水前的准备，先活动活动身体，如水温太低应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳;镶有假牙的同学，应将假牙取下，以防呛水时假牙落入食管或气管。

4)、对自己的水性要有自知之明，下水后不能逞能，不要贸然跳水和潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳，更不要酒后游泳。

5)、在游泳中如果突然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、气短等，要立即上岸休息或呼救。

6)、在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

7)、在游泳中遇到溺水事故时，现场急救刻不容缓，心肺复苏最为重要。将溺水者救上岸后，要立即清除口腔、鼻咽腔的呕吐物和泥沙等杂物，保持呼吸通畅;应将其舌头拉出，以免后翻堵塞呼吸道;将溺水者的腹部垫高，使胸及头部下垂，或抱其双腿将腹部放在急救者肩部，做走动或跳动“倒水“动作。恢复溺水者呼吸是急救成败的关键，应立即进行人工呼吸，可采取口对口或口对鼻的人工呼吸方式，在急救的同时应迅速送往医院救治

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！