# 暑期暑假安全常识安全注意事项-谨防溺水

来源：网络 作者：心上人间 更新时间：2025-07-07

*单位姓名20XX年X月（本文档共【】页/【】字）教育类文档封面上传模板2.DOCX（20XX——20XX学年第X学期）谨防溺水意外溺水是儿童意外伤害的第一杀手，据统计，10个因意外伤害而死亡的0～14岁儿童中，有近6个是因为溺水身亡的。防溺...*

单位

姓名

20XX年X月

（本文档共

【

】页/【

】字）

教育类文档封面上传模板2.DOCX

（20XX——20XX学年

第X学期）

谨防溺水

意外溺水是儿童意外伤害的第一杀手，据统计，10个因意外伤害而死亡的0～14岁儿童中，有近6个是因为溺水身亡的。防溺水安全教育一直是暑期安全教育的重点，老师、家长告诫同学们的，请同学们一定要牢牢记住，并时刻提醒自己和身边的同学伙伴，不要去做危险的事情。

哪一类人容易溺水：

1、对不会游泳的人来说。溺水者多是因为疏忽，有的是因为去钓鱼或钓虾，有的是因为在水边或在冰上玩耍，一不小心就掉到河里去了。

2、对于会游泳但是水性不太好的人。溺水多半是因为逞能，觉得自己已经会游泳了，就在水里显示自己的能力，在水中游一段时间不注意休息，又游得较远进入深水区，因体力不支游不回来而溺水。

3、对于会游泳且水性好的人。溺水有的是因为在水中由于腿部突然抽筋，一时紧张慌乱而导致溺死。有的是因为在水中嬉戏、取乐，忘乎所以，进行一些危险的动作，发生意外而导致溺水。

所以说，不管哪一类人都可能发生溺水，不管你会不会游泳，你都不能对溺水掉以轻心，因为，稍有不慎，就可能生命不保。

但我们还是建议同学可以利用暑假去正规场所学会游泳，一方面游泳是很好的锻炼身体的方式，另一方面一旦不慎落入水中，如果沉着应对，游泳就能帮助自己自救。

如何预防溺水：

1、预防溺水一定要记住“六不”：不私自下水游泳；不擅自与他人结伴游泳；不在无家长或教师带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳；不熟悉水性的学生不擅自下水施救。

2、游泳前应做全身运动，充分活动关节，放松肌肉，以免下水后发生抽筋、扭伤等事故。如果发生抽筋，要镇静，不要慌乱，边呼喊边自救。常见的是小腿抽筋，这时应做仰泳姿势，用手扳住脚趾，小腿用力前蹬，奋力向浅水区或岸边靠近。

3、游泳时间不宜过长，20到30分钟应上岸休息一会，每次游泳时间不应超过2小时。

4、不宜在太凉的水中游泳，如感觉水温与体温相差较大，应慢慢入水，渐渐适应，并尽量减少次数，减低冷水对身体的刺激。

5、在游泳的时候，不能起哄瞎闹、搞恶作剧，不能下压同伴、深拉同伴或潜水“偷袭”同伴。对刚学会游泳的同学更不能这样做。

6、在露天游泳时遇到暴雨是很危险的，因此应立刻上岸，到安全的地方躲避风雨。

有人溺水时该怎么办？

同学们，你们一定要记住，你们还是学生，力气比较小也没有丰富的经验，发现有人溺水后千万不能贸然下水去营救，因为一旦被落水者抓住将十分危险。在水中与落水者纠缠会消耗你的大量体力，可能会导致你因体力耗尽也发生溺水甚至最终丧命。所以，发现有人落水，最正确的做法应立即大声呼救，寻求大人的帮助。同时，可以将救生圈、竹竿、木板等抛给落水者，帮助他逃生。

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！