

第九课

预防溺水 “救”在身边

2023年7月5日，浙江宁波，五名中学生结伴到山塘游泳，一人溺水，两人施救，三人全部溺亡；7月11日，四川成都，一名13岁少年在江边失足落水后溺亡……

溺水事故猛于虎，每一个生命的消逝都在敲响警钟，告诫我们遇水一定要注意安全，谨防溺水。

遇水须谨慎



链接·视野

根据国家卫生健康委员会和公安部的不完全统计，我国每年约有5.7万人死于溺水，其中少年儿童占总数的56%，相当于平均每天有88个孩子因溺水失去生命。另有数据显示，溺水事故多数发生在农村河流、水库及无人看管的江河、池塘等野外水域。同时，农村儿童溺亡率远高于城市。从全球来看，溺水是造成15岁以下少年儿童死亡的仅次于脑膜炎和艾滋病的第三大杀手。

我们生活在“水球”上。在我们的周围可能有江、河、湖、溪、海等自然水域，这些水域复杂多变，潜藏着危险，是溺水事故的多发场所。除此之外，公共场所中的大型蓄水设施，如粪池、沟渠、水井、窖井等，如果防护装置出现故障，在其附近行走或玩耍时，也可能出现溺水事故。



讨论·分享

你还知道哪些水域比较危险，容易发生溺水事故？遇到这些水域，我们应该注意哪些方面呢？

我们要远离
建筑工地的洼地
和积水坑。

去水库边游玩
也要注意安全。

不能随便下水
捉鱼、抓蝌蚪。



作为未成年人，我们绝不能轻易涉水，更不能冒险逞能。我们在遇水或游泳时，要有较强的安全意识，提高警惕，时刻把安全牢记心间，以防发生溺水事故。

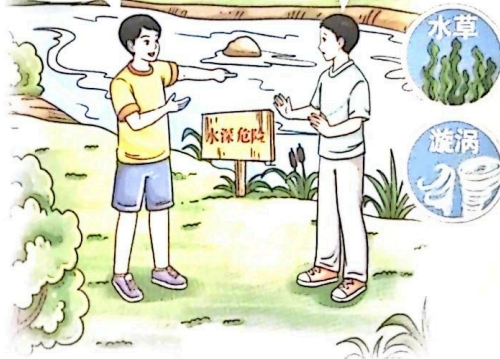


特别提示

不私自下水游泳，不擅自与他人结伴游泳，不在无家长或老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，不贸然下水施救。

水好清啊，
一起去游泳吧。

不能去！



为避免发生溺水伤亡事故，我们必须遵守有关游泳安全的规定，遵守学校的纪律要求，掌握必要的游泳知识和技能。



方法·技能

安全游泳要做到：

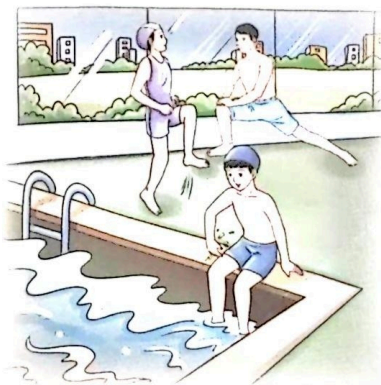
◆学习游泳必须在正规场所由会游泳的成年人陪伴，不要到深水区游泳。学会游泳后，不要单独下水，不要在水中逞强出风头，不要做危险的姿势和在水中嬉戏打闹。水下情况不明时，不要跳水。

◆下水游泳前，要做好准备活动。可以跑跑步、做做操，活动身体，还可以用少量冷水冲洗一下躯干和四肢。

◆要确认身体状态良好、无疾病，方可下水游泳。

◆要把握好游泳的时间，一般不应超过1小时。

◆参加强体力劳动或剧烈运动后，尤其是在满身大汗、浑身发热的情况下，不可以立即下水游泳。



溺水莫惊慌



阅读·启示

一位在公园散步的阿姨发现湖面上漂着一个女孩，马上找来了公园的工作人员，将女孩救上了岸。

原来，这个女孩是意外落水的。当时，她的手机掉了，想去捡时不小心滑到了水里，可她并不会游泳。万般紧急之下，她想起了书中的自救方法：冷静，全身放松，不要挣扎，张开手臂……就这样，她浮了起来，漂在了水面上，为最后获救赢得了宝贵的时间。

如果不慎落入水中，或在游泳过程中遇到意外情况，一定要保持镇定，尽量不要慌张，要想尽办法克服一切困难，并根据不同的情况采取相应的措施自救，相信自己一定能够成功脱险。



方法·技能

意外落水怎么办

◆放松全身，屏住呼吸，去除身上的重物，不要拼命挣扎，发现周围有人时立即大声呼救。

◆头缓慢后仰，面部向上，使口鼻露出水面，尽量让身体仰漂在水面上。用嘴吸气，用鼻子呼气，吸气要深，呼气要浅，有节奏、缓慢地一吸一呼，避免呛水。

◆如果有人来救助，要正确配合，不要用力地抱住救助者的手、腿、腰等部位，以防双双溺水；要听从救助者的指挥，在其带领下游上岸。



实践·探究

◆在水中漂浮的具体方法是什么？

◆游泳时可能会遇到什么意外情况？应该怎样自救呢？

◆游泳时，感觉胸闷、恶心怎么办？

◆游泳时，腿脚抽筋了怎么办？

◆

◆

发现有人溺水时，应及时向周围的人大声求助，并拨打“119”“120”等求救电话。在确保自身安全的情况下，近距离救援时，可以将裤带、树枝、竹竿等伸给溺水者，把他拉上岸；远距离救援时，可以将救生圈、空的塑料桶等抛向溺水者，帮助溺水者借物漂浮在水面上等待救援。



特别提示

不要手拉手救人，未成年人千万不要贸然下水救人。



如何对溺水者实施急救呢？

溺水者被救上岸后，越早抢救越好。



如果溺水者被救上岸后没有心跳、呼吸了怎么办？

溺水者被成功救上岸后，应立即清理其口鼻中的水、泥和污物。如果溺水者呼吸停止，在充分开放其气道后应立即进行人工呼吸；如果有脉搏，只做人工呼吸即可；如果脉搏与呼吸全部停止，要胸外按压与人工呼吸交替进行。同时应尽快将溺水者送往医院救治。

训练营

分组调查本地区中小学生易发生溺水事故的时间、地点、原因等，提出预防方案，并在全班交流。教师进行评价，各组间进行互评。