

夏季防溺水安全常识



家长对孩子做到“四个知道”

知孩子去向,知孩子和谁去,知孩子何时回,知孩子做什么。

孩子做到“四个牢记”

1. 牢记天气再热,不到河塘去降温。
2. 牢记水景再美,不到水中去感受。
3. 牢记水性再好,没有保障别下水。
4. 牢记别人再劝,不用生命去逞强。

牢记防溺水措施“六不准”

1. 不准私自下水游泳。
2. 不准擅自与他人结伴游泳。
3. 不准在无家长或老师带队的情况下游泳。
4. 不准到不熟悉的水域游泳。
5. 不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳。
6. 不准擅自下水施救。



溺水时如何自救?

1. 镇定第一:尽量保持冷静,不将手举过头顶,不拼命挣扎,放松全身,去除重物。
2. 仰泳露鼻:屏住呼吸,头向后仰,面部向上,使口鼻露出水面。
3. 深吸浅呼:呼吸时注意吸气要深、呼气要浅,双手和双腿有规律地拂水,如遇漂浮物一定要抓紧,同时向周围求救。
4. 遇人营救,积极配合,切勿惊慌抓抱救援者。

遇到溺水者如何施救?

1. 在游泳池遇见有人溺水,立刻大声呼叫救生员帮助施救。
2. 在户外发现有人溺水,要大声呼叫,寻求成人帮助,同时拨打110报警并联系120急救人员。
3. 不要直接跳下水或手拉手施救,避免造成连环溺水的悲剧。
4. 寻找救生圈、木板、竹竿、树枝等抛向溺水者,救人时要趴在地上降低重心,避免被拉入水中。



北仑区传媒中心 宣