

平安曲园

第 105 期

曲阜师范大学保卫处
大学生校园安全管理委员会

2020 年 6 月

预防溺水 安全不放假

春江水暖，气温回升，溺水事故又进入了高发期。国务院教育督导委员会办公室发布两次预警：“强化防溺水工作，确保学生生命安全！”“盯紧盯细，努力减少学生溺水事故发生！”生命可贵，安全第一！本期《平安曲园》将向大家介绍防溺水相关知识，以供广大师生借鉴，预防溺水事件的发生！

一、防溺水“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。

二、溺水后如何自救？

1. 如果你不习水性，应迅速把头向后仰，口向上，尽量使口鼻露出水面，不能将手上举或挣扎，以免使身体下沉。
2. 及时甩掉鞋子和口袋里的重物。

3. 如果有人跳水相救，千万不可死死抱住救助者不放， 而应尽量放松，配合救助者把你带到岸边。

4. 游泳者游泳时发生抽筋，保持镇静，停止游动，仰面浮于水面，将口鼻露出水面，并根据不同部位采取不同方法进行自救。

小腿抽筋：使身体成仰卧姿势。用手握住抽筋的脚趾，用力向上拉，使抽筋的腿伸直。同时另一只手划水，另一只脚踩水，使身体上浮。

手抽筋：迅速握紧拳头，再用力伸直，反复多次，直到恢复。

三、正确救援

1. 遇到有人溺水，要立即大声呼救，打“110”报警，切不可自己盲目下水营救。

2. 寻找身边的漂浮物抛向落水者，如救生圈、木板等。

3. 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。

4. 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。

5. 严禁采用手拉手施救。落水者力大无穷，稍不留神就会被落水者拉下水，造成连环溺水的悲剧。

防溺水警钟长鸣！谨记溺水知识，采取必要防护措施，共筑安全防护网。多一份提醒，多一份平安。**预防溺水，安全不放假。**让我们积极行动起来，吸取血的教训，提高安全意识，防患于未然，共建和谐美好家园。