



不要私自去游泳

This template is the internal standard
courseware template of the enterprise

游泳，是同学们喜爱的体育锻炼项目之一，但是，有一些同学不顾学校的三令五申，在没有大人的陪同下，私自一人或约请几个小伙伴到水库、水塘、江河湖海里去游泳，导致溺水事件频频发生。



行动在线

组内讨论:游泳是一项很好的锻炼活动, 但为什么我们不能私自去游泳呢?

因溺水发生惨剧后的死者家人



因溺水发生惨剧后的死者家人



因溺水发生惨剧后的死者家人



这些悲痛教训，一
再向我们敲响警钟：

珍爱自己的生命，千
万不要私自去游泳！

安全标示



游泳时，我们应该注意哪些安全问题呢？

- 1、不要在饭前或饭后游泳。空腹游泳会影响食欲和消化功能，也会在游泳中发生头昏乏力等意外情况；饭后接着游泳会影响消化功能，还会产生胃痉挛甚至呕吐、腹痛现象。
- 2、不要在剧烈运动后游泳。剧烈运动后马上游泳，会使心脏加重负担，体温急剧下降，会使抵抗力减弱，引起感冒、咽喉炎等。
- 3、不要在不熟悉的水域游泳，以免发生意外。

4、不要长时间暴晒。长时间暴晒会产生晒斑，或引起急性皮炎，亦称日光灼伤。

5、不要不做准备活动就游泳，否则易导致身体不适。

6、不要在游泳后马上进食，否则会增加肠胃的负担，时间长了容易引起胃肠道疾病。

7、游泳时间不要过久。



游泳时遇到意外情况，该怎么做呢？



自救方法

思考？

(1) 当遇到意外情况时要沉着冷静，不要慌张，要一面呼唤救命，一面想办法自救。

(2) 游泳的时候发生抽筋，如果你离岸边很近，要赶快上岸，到岸上进行按摩；如果你离岸边较远，就用仰泳休息一下。

(3) 游泳时如果陷入了漩涡，可以吸一口气后潜入水下，并用力向外游，等到游出了漩涡中心，再把头露出水面。

(4) 游泳时没劲了，要赶快停止游泳，用仰泳来歇一会儿，等有点劲了就赶快回到岸上来。

单足跳跃法

单足跳跃法：
将头歪向耳一
侧，进水，用力
拉耳垂，用同
侧腿单脚跳。



当发现有人溺水，自己又不会游泳，应该怎么办呢？

一、可将救生圈或其他可以漂浮的东西扔给他，让他抱住并坚持住。

当发现有人溺水，自己又不会游泳，应该怎么办呢？

**二、大声呼救，
或迅速去找大人前来救助。**

当发现有人溺水，自己又不会游泳，应该怎么办呢？

三、也可以找一根树枝或一根竹竿，抓住一头，人趴在岸边地上，让溺水的人抓住树枝或竹竿的另一头将他拖向岸边。

千万要记住，你的身体要向下紧趴在岸边，不要让溺水的人把你也拉入水中！



華商網

WWW.HUASHI.COM

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/898006026063006070>