**游泳和防溺水安全常识**

**1、游泳安全基本要求 “七不”**

（1）不在午休和上放学时间私自下水游泳；

（2）不擅自与同学结伴游泳；

（3）不在无家长或老师带领的情况下游泳；

（4）不到非正规游泳场所或不熟悉的水域游泳；

（5）不在强体力劳动或剧烈运动后，立即游泳；

（6）不在恶劣天气下游泳；

（7）不做下水前准备活动不游泳。

**2、游泳 15 忌**

（1）忌饭前饭后游泳；（2）忌剧烈运动后游泳；（3）忌在不熟悉的水域游泳；（4）忌长时间曝晒游泳；（5）忌不做准备活动即游泳； （6）忌游泳后马上进食；（7）忌游时过久；（8）忌有癫痫史游泳；（9）忌高血压患者游泳；（10）忌心脏病者游泳；（11）忌患中耳炎游泳；（12）忌患急性眼结膜炎游泳；（13）忌某些皮肤病游泳；（14）忌酒后游泳；（15）忌忽视泳后卫生。

**3、游泳遇险后的自救**

（1）不要慌张，发现周围有人时立即呼救；（2）放松全身，让身体飘浮在水面上，将头部浮出水面，用脚踢水，防止体力丧失，等待救援；（3）身体下沉时， 可将手掌向下压；（4）如果在水中突然抽筋，又无法靠岸时，立即求救。如周围无人，可深吸一口气潜入水中，伸直抽筋的那条腿，用手将脚趾向上扳，以解除抽筋。

**4、溺水急救方法**

（1）将伤员抬出水面后，应立即清除其口、鼻腔内的水、泥及污物，用纱布（手 帕）裹着手指将伤员舌头拉出口外，解开衣扣、领口，以保持呼吸道通畅，然后抱起伤员的腰腹部，使其背朝上、头下垂进行倒水。或者抱起伤员双腿，将其腹部放在急救者肩上，快步奔跑使积水倒出。或急救者取半跪位，将伤员的腹部放在急救者腿上，使其头部下垂，并用手平压背部进行倒水。

（2）呼吸停止者应立即进行人工呼吸，一般以口对口吹气为最佳。急救者位于伤 员一侧，托起伤员下颌，捏住伤员鼻孔，深吸一口气后，往伤员嘴里缓缓吹气， 待其胸廓稍有抬起时，放松其鼻孔，并用一手压其胸部以助呼气。反复并有节律 地（每分钟吹 16～20 次）进行，直至恢复呼吸为止。

（3）心跳停止者应先进行胸外心脏按摩。让伤员仰卧，背部垫一块硬板，头低稍后仰，急救者位于伤员一侧，面对伤员，右手掌平放在其胸骨下段，左手放在右手背上，借急救者身体重量缓缓用力，不能用力太猛，以防骨折，将胸骨压下 4 厘米左右，然后松手腕（手不离开胸骨）使胸骨复原，反复有节律地（每分钟 60～80 次）进行，直到心跳恢复 为止。

**5、在游泳池游泳安全常识**

（1）池边不可奔跑或追逐，以免滑倒受伤；（2）池边不可任意推人下水，以免撞到他人或撞到池边受伤；（3）池边严禁跳水，常因水浅，造成颈椎受伤而终生瘫痪；（4）戏水时，不可将他人压入水中不放，以免因呛水而窒息；（5）水中活动时，已感有寒意时，或将有抽筋现象时，应登岸休息；（6）若发现有人溺水时，即刻发出“有人溺水”呼救或打 110 请求支持，如果自己没有学过水上救生，不可冒然下水施救；（7）若在水中发现自己体力不足，无法游回池边时，应立即举手求救，或大声喊 “救命”等待救援。