附件3

**游泳安全常识**

（供参考）

一、游泳者必须掌握一定的游泳技术；不要独自一人外出游泳，同伴应该相互关照，确保安全。游泳时携带游泳圈等救生器械，以备应急需要。下水前应做好预备活动，积极调动身体四肢、肌肉、关节等各部分协调运动，避免水中抽筋。

二、不要到深水处、不熟悉或环境复杂的地方游泳。

三、初学者务必在专业人员的陪同、指导下，选择较安全的浅水区进行练习。未成年学生必须在家长（监护人）的带领下游泳。

四、下列情况不能游泳：患有各种皮肤病、腹泻、沙眼、中耳炎、红眼病及严重心脏病、肾炎、癫痫等疾病的人不能游泳。女生经期不能游泳。感觉疲劳、空腹、饭后一小时及剧烈活动大量出汗后，不能马上游泳。在大雨、雷电交加及大风、沙暴等恶劣天气里不能游泳。

五、游泳中抽筋现象的自我解脱：

游泳时发生抽筋，应马上停止游泳，向同伴或其他游泳者呼叫；并立即上岸休息，对抽筋部位进行按摩。最主要的是保持镇定，动作不要乱，在呼人救援的同时，可以按以下办法设法解脱：

**手指抽筋：**可握紧拳头，再用力张开，这样快速交替做几次，直到解脱。

**手掌抽筋：**用另一只手掌用力猛压抽筋的手掌，同时做振颤动作。

**上臂抽筋：**紧握拳头，并尽量屈肘，再用力伸直，反复做几次。

**大腿抽筋：**先吸气，仰浮水上，弯曲抽筋的大腿和膝关节，再用两手抱着小腿，用力使它贴在大腿上，并加以颤动，然后再用力向前伸直。

**小腿抽筋：**先做深呼吸，仰浮水上，用抽筋脚对侧的手握住抽筋的脚趾，用另一只手压在抽筋的漆盖上，帮助膝关节伸直，如一次不能解脱，可连做数次。

**腹部抽筋：**先做深呼吸，仰浮水上，快速弯曲两大腿靠近腹部，用手抱住膝盖，随即向前伸直，这样连做几次，直到解脱。

六、游泳中五种险情的自我排除：

1、初学者很容易发生呛水，呛水后尽快将头部露出水面。

2、如果不慎误入深水区，在呼吸的同时，应尽量保持冷静，设法抓住某个物体。

3、在河、湖、海边游泳时，如果被水草缠住，不可着急乱动，应保持仰卧姿势，解脱之后，按原路返回，不要继续前游。

4、游泳时遇到雷雨天气，应迅速离开游泳场地，以免雷击。

5、如果遭遇沉船或洪水等突发事件，应躲避漩涡、漂浮物，注意保存体力。要辨清方向，选准登陆目标，不要漫无目的地游动。

七、发生溺水事故的主要原因：

1、泳技不好。溺水事故的发生，多见于初学游泳的人。

2、水情不熟。例如，在漩涡处游泳容易出事。

3、疾病。如心脏病和癫痫病患者等，不宜游泳。

4、潜水。过长时间的潜水，即使水性很好的人，也会因缺氧而突然休克。

5、碰撞。由于跳水或其他原因，容易碰撞池底，池壁或陷入水草、粘土之中。

6、抽筋。寒冷、疲劳或过度紧张都容易引起抽筋。

7、好奇心促使下水。

8、“不服气”心理作崇。

9、为显示本领而冒险。

10、以为救生圈在手就万事大吉。

八、对溺水者的救护方法：

为防止游泳中发生溺亡事故，同学们还应学会水中救护的基本方法。救护方法分为间接救护与直接救护两种。

**间接救护**是利用救生器械对清醒的溺水者进行救护的一种方法。如：投掷救生圈、递送竹竿、掷给绳索、游送木板等；让溺水者抓住，然后再由施救者协助其游向岸边。

**直接救护**就是直接下水拯救溺水者。实施直接救护要注意自我保护措施。下水前要迅速脱去妨碍游泳的衣服，在救人时最好不要与溺水者靠得太近，因为，此时的溺水者正在水中挣扎，拼命乱抓，你一旦被抓住，就不会轻易脱开，结果是“同归于尽”。

施救者向溺水者接近时，最好从溺水者的背后靠近，一手从其前胸伸入对侧腋下，将其头紧紧夹在自己的胸前，另一只手划水，仰泳将其拖向岸边。

如果被溺水者死死抓住，施救者可以憋气向下沉，这样溺水者就会出于本能向上挣扎松手；如果被从后抱住，施救者可以向外掰开他的手指；如果被锁住颈部，就立即将下颚收紧；如果从前方被抱紧，则要先将身子向上伸，然后向下蹲，同时双臂向上用力挣脱。

一旦发现有人落水，在施救时，首先要确保自身安全，不能盲目下水救援；建议除紧急进行间接救护外，应在第一时间报警或进行大声呼救，请专业人士进行救援。

未成年人不宜下水救人。

九、上岸后的紧急抢救：

1、清除口鼻异物。包括泥沙、杂草、泡沫和呕吐物等。

2、倒水：救护人一腿跪地，另一腿屈膝，把溺水者腹部放在救护人屈膝的大腿上，使溺水者的头和脚自然下垂，用力捶背或用力压他的背部，将水排出。

3、人工呼吸：口对口吹气法、俯卧压背法、胸外心脏按摩法。进行人工呼吸一般时间较长，救护时要有信心与耐心，等溺水者有轻度呼吸时，千万不要停止人工呼吸。

4、当溺水者清醒后，可给他喝些热茶或糖水等饮料，穿衣保暖，并送医院进一步检查，以防发生肺炎。

5、在急救的同时，要迅速打急救电话，或直接送医院救治。