

PREVENT
DROWNING
STUDY MANUAL



学生防溺水

安全教育学习手册



同心防溺水
CONCENTRIC DROWNING PREVENTION
山东省学校安全宣传教育主题活动

FORBIDDEN ACT 防溺水“六不”原则



不私自下水游泳

不擅自与他人结伴游泳

不在无家长或教师带领的情况下游泳

不到无安全设施、无救援人员的水域游泳

不到不熟悉的水域游泳

不熟悉水性的学生不擅自下水施救



• 山东省学校安全研究与教育基地 •



须谨记!

FORBIDDEN ACT 防溺水“八避免”原则

01 / 避免到挖（采）沙的河道游泳

02 / 避免到水库、主干渠游泳

03 / 避免到污染严重的水域游泳

04 / 避免到不熟悉的水域游泳

05 / 避免到游泳池深水区、冷水区游泳

06 / 避免在危险地段推拉玩闹、清洗衣物、打捞物品

07 / 避免雨中、雨后在河道、湖塘、井池边行走

08 / 避免在正午暴晒或恶劣天气下游泳



山东省学校学生安全宣传教育主题活动

山东省学校安全研究与教育基地



致学生家长的一封信

亲爱的家长朋友：

您好！暑假将至，学生溺水事故进入易发、高发期。三月份以来，我国多地接连发生学生溺亡事件，给受害家庭带来巨大的伤痛和损失，令人惋惜！

综合分析溺水事故数据，特别提醒您：溺水的多发时段为下午放学后、双休日、节假日和暑假期间。溺水的原因主要有：在水边玩耍、下水摸鱼；捡落入水中物品；三五成群结伴游泳；随父母外出时擅自下水等。

涉水危险无处不在，事前预防远优于事后补救。为防范学生溺水，请您加强节假日期间及孩子结伴外出游玩时的监护管理，做到“知去向、知同伴、知归时、知内容”，教育孩子做到“六不一要”：**不私自下河游泳；不擅自与他人结伴游泳；不在无家长或老师的带领的情况下游泳；不到无安全设施、无救援人员的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳；不熟悉水性的学生不擅自下水施救；要智慧救援，遇到同伴溺水时避免手拉手盲目施救，立即寻求成人帮助。**

生命只有一次。衷心希望您重视起来、行动起来，切实担负起离校期间的监护责任，加强安全教育，愿家校携手，联防联控，共同守护孩子们的生命健康安全！

孩子是家庭的希望，国家的未来。如有发现未成年人在池塘、河边、水库等危险区域游泳、嬉水，请及时制止并告知家人，感谢您的帮助！祝您的孩子平安、健康、快乐！

如果您已仔细阅读并认可上述内容，就请在下面郑重签字吧！

家长：_____ 时间：_____

CONTENTS 目录

第一章 戏水有风险 001

第一节 溺水风险在身边	002
第二节 “魔鬼”水域有哪些	005
第三节 溺水只在一瞬间	010
第四节 他已经溺水了吗	012
第五节 溺水伤害知多少	018
第六节 游泳戏水要注意	020

第二章 水域有危险 025

第一节 变幻莫测的大海	026
第二节 暗藏玄机的江河	030
第三节 近在咫尺的水库	033
第四节 危机四伏的池塘	036
第五节 来势汹汹的洪水	039
第六节 险象环生的水渠	043
第七节 深不可探的水坑	046
第八节 埋伏身边的“陷阱”	049
第九节 不能自拔的泥沼	056
第十节 祸在旦夕的户外游乐	061
第十一节 不能忽视的居家防潮	070

第三章 救援有对策 075

第一节 水中遇险会自救	076
第二节 水草缠身会脱身	079
第三节 水中抽筋不紧张	081
第四节 身陷漩涡不慌乱	083
第五节 乘车落水巧逃生	085
第六节 水坑危险要警惕	088
第七节 机智救人有方法	090
第八节 救生设备会使用	093
第九节 急救知识要牢记	096

最后的话：预防溺水 从我做起 101

2020 年防溺水优秀作品选登 104

山东省学校安全研究与教育基地

CHAPTER ONE

第一章 戏水有风险

山东省学

世卫组织最新《全球溺水报告》显示，溺水已上升为全球青少年事故死亡的第一大成因，全世界每年溺水死亡的青少年有 37.2 万人。中国疾病预防控制中心发布的《中国青少年儿童伤害现状回顾报告》显示，溺水是我国 1~14 岁未成年人的首位死因，占比高达 50%，每年溺亡的未成年人超过 2 万名。

周末、假期到来，同学们有时间接触外面的世界，和家长一起旅游，或跟小伙伴们玩耍。在炎热的天气里，不少同学选择去游泳、戏水，可一不小心就会发生溺水风险，后悔莫及。溺水的危害很大，隐患常常藏在我们身边。同学们要多多认识它，才能更好地保护自己！



第一节 溺水风险在身边

溺水，是指游泳时或者失足落水时发生的严重意外伤害。溺水后可能引发窒息缺氧，如果心跳停止，则被称为“溺死”；如果心脏未停止跳动，则称为“近乎溺死”。

溺水进程很快，通常4~5分钟内就会因为呼吸、心跳停止而导致溺水者死亡。根据生理危害和结果的不同，溺水可以分为干性溺水、湿性溺水和迟发型溺水三类。

干性溺水

干性溺水的主要原因是落水后，因为惊慌、恐惧、骤然寒冷等强烈的刺激，引起喉头痉挛，以致呼吸道完全梗阻。当喉头痉挛时，心脏会反射性地停止跳动。

学生发生干性溺水时会有明显的症状：轻微时会有微弱的喘鸣音，口唇发紫，脸色发绀；严重时喘鸣音消失，会因脑部缺氧出现嗜睡现象，然后逐渐丧失意识。



湿性溺水



湿性溺水是人淹没于水中时，身体本能地反应性屏气，避免水进入呼吸道，但由于缺氧，不能坚持屏气而被迫深呼吸，从而使大量水进入呼吸道和肺泡。在海洋、河流、池塘、湖泊、水井、澡盆、粪池中发生的溺水，基本都是湿性溺水。90%以上的学生溺水是湿性溺水。

迟发性溺水

迟发性溺水是指在游泳过程中发生短暂的溺水或者其他事故，肺部吸入了少量的水。虽然发生之后溺水者可能表现得和平时差不多，但肺部在进水的刺激下，逐渐发生水肿。随着水肿情况加重，呼吸能力越来越弱，最终造成窒息。

迟发性溺水多发生在游泳初学者，尤其是中小学生身上。同学们初学游泳时，会不自觉地呛水，一开始不会有任何异常，慢慢地肺功能受到影响，出现乏力、嗓子痛、咳嗽和呼吸困难等症状，如果教练或救生员不能及早发现，就会发生溺水。



干性溺水和迟发性溺水看起来相似，其实是有很大区别的：发生干性溺水的学生屏气时发生喉头痉挛，空气和水都无法进入肺部。迟发性溺水则是由于肺部进水导致气体交换受阻，肺泡功能障碍。因此，学生在玩水、学游泳时需要严加看护，出水后也要密切关注一段时间。

对低年级的同学来说，家庭里面的马桶、水桶、水盆、水缸、浴盆、浴缸等能承载大量水的容器都存在溺水风险，却经常被家长忽视。水盆、水缸用完后要立即清空，洗澡后的浴盆、浴缸也要立刻放水，马桶、水缸等蓄水容器要加盖。

从年龄上来看，小学高年级、初中生以及高中生是溺水事故高发的群体。每年小升初、中考、高考之后，同学们有大量自由时间，学习压力小，更容易放松警惕，发生溺水事故。

总之，无论是哪一种类型的溺水，都会对学生的生命健康造成不可逆转的伤害。我们要时刻警惕，做到对自己负责，对朋友负责，对家人负责！



说一说

1. 什么是溺水？溺水有哪几种类型？
2. 你遭遇过呛水的情况吗？说说你的感受。

第二节 “魔鬼”水域有哪些

在我们日常生活中，存在许多情况不明的水域，尤其是河流、湖泊、池塘、水库、水坑等，水下情况非常复杂，危险重重。让我们一起来认识这些“魔鬼”水域吧！

河流



山东省境内自然河流的平均密度每平方公里在 0.7 公里以上，干流长度 10 公里以上的河流有 1500 多条。河流的线路长，面积大，存在广阔的河滩，流经的村庄多，两边水流缓慢且深度较浅，但干流流速快，冲击力大。

溺水事故发生时，快速的水流往往在极短的时间内将溺水者冲向下游。而看似平静的河流大多存在漩涡，吸附力强，一经卷入很难摆脱，生还机会很小。另外，河流中携带大量泥沙，能见度较低，施救搜索的难度极大。

湖泊、水库



湖泊、水库也是溺水高发水域。

山东省的鲁中南山丘区域与鲁西平原接触带上分布着北方地区最大的淡水湖群——“南四湖”（微山湖、昭阳湖、独山湖和南阳湖）；全省大大小小的水库接近 6000 座。

湖泊、水库水深面广，水体的不流动性导致水面与水下存在较大的温差，造成游泳者抽筋；湖泊、水库积淤严重，下水极有可能被淤泥陷住。

水底长有大量水草，在水中容易被水草缠住引发慌乱，发生溺水；水域周边长有青苔，在岸边行走游玩时也有可能因为湿滑不慎落水。

海洋



海洋也是溺水事件的高发水域。山东省有全国第二长的海岸线，多个沿海城市设有滨海浴场，吸引全国各地的游客夏天前来消暑纳凉。然而大海看似风平浪静，依旧潜伏着致命的“隐形杀手”——离岸流，稍不注意就会酿成灾祸。据统计，近 90% 的海边溺水都因离岸流所致。

池塘



除天然河流、湖泊、水库、海洋外，我省还有星罗棋布的各类人工河、景观人工湖、池塘等。以经济养殖为主的水塘、鱼塘是农村地区较为丰富且分散的水域类型。水体遍布在各个角落，呈点状零散分布。与河流、湖泊、水库不同，鱼塘的水域环境水体较浅，但由于存在鱼虾，往往更吸引学生到水边活动，引发溺水。

水坑



此外，还有不少隐形又致命的水坑。水坑的形成因素很多，或是凿地挖沙，或是工程遗留。水坑面积虽小，但存在较大落差，四周水浅，中间深度大，浅水与深水区域之间没有明显的过渡，通常呈漏斗形，坡度陡，且大部分在较为偏僻的地方，一旦发生溺水事故时，往往更难及时发现。

自然水域复杂多变，涉水活动充满危险。同学们对于危险认识不足，贸然下水，极容易引发溺水事故。



说一说

1. 危险水域都有哪些？
2. 你家附近有没有类似的水域？请举例说明。
3. 遇到同学在危险水域附近游玩，你应该怎么做？

第三节 溺水只在一瞬间

溺水的发生时间很短，只在一瞬间。通常来说，以下几种情况特别容易引发溺水。

游泳技术不熟练

初学游泳的同学，由于动作不熟练，在水中常常忘记要领，不知所措。如果出现呛水，请保持镇定，可改变游泳姿势，用踩水方法排除呛水后立即上岸休息。

患病期间游泳

对于有特异体质或特定疾病的同学来说，下水要特别小心，应在医生的指导下学习游泳。例如先天性心脏病患者，在游泳池里受到冷水刺激或运动量过大，心脏一时不能适应，可能导致心疾发作，造成溺水。



长时间潜水

一些游泳技术好的同学，喜欢跟小伙伴炫耀本领，在水下长时间潜水憋气。殊不知，憋气时间过长或频繁憋气易使大脑缺氧，进而出现头痛、头晕或休克，引发溺水。

碰撞打闹

有的同学喜欢在水里打闹嬉戏，还会做跳水等危险动作。当游泳池深度不够，跳水后容易将头撞破，发生意外。



热身活动不充分

有些同学没有做好热身运动，或出汗后立刻下水，都容易发生腿部抽筋，引起溺水。



在禁泳区游泳

许多自然水域都立有“禁止游泳”的警示牌，如对水域不熟悉，即使会游泳也可能发生溺水危险。

虽然溺水的原因多种多样，但结果都一样，就是会对同学们的身体健康造成严重伤害，甚至因此丧命。

说一说

1. 造成溺水的原因有哪一些？
2. 如何才能避免这些状况的发生？

第四节 他已经溺水了吗

通常来说，溺水者有明显的特征。同学们游泳时，如果看到身边的人有以下特征，他很有可能已经溺水。



迹象一

溺水者不会呼救。人必须先能呼吸才能说话，而在溺水时，嘴巴会没入水中再浮出水面，中间没有时间呼气、吸气，更不用提高声呼救了。



迹象二

溺水者头在水中，嘴巴在水面，可能头后仰，嘴巴张开，年纪小的同学头可能前倾。



迹象三

溺水者的头发可能盖在额头或眼睛上。



迹象四

溺水者眼神呆滞，无法专注或闭上眼睛。



迹象五

溺水者无法挥手求救。溺水者会本能地将双臂伸到两侧，向下压水，好让嘴巴浮出水面。年纪小的同学还可能会将手臂向前伸。但他们根本无法划水，向救援者移动，或把手伸向救援设备。



迹象六

溺水者在水中是直立的。人在溺水后没有踢腿的动作，只能挣扎 20 ~ 30 秒，就会沉下去。



迹象七

溺水者看起来不像溺水，而是抬头在看天空、岸边或周围的景色、人群。其实，这时的他已经精神涣散。



迹象八

溺水者在水中安静无声。同学们普遍精力旺盛，喜欢打闹嬉戏。当发现身边伙伴突然安静了下来，他很可能发生了溺水。

溺水的五个知识误区

你听说过《西门豹治邺》的故事吗？战国时期的魏国邺地长期流行着“河伯娶妻”的习俗。每年只要给河伯贡献年轻女子为妻，河水就不会泛滥成灾。结果，许多年轻的女孩子被送到奔腾的河水里一去不回。

新任长官西门豹来到这里之后，制止了这种陋习，年轻的女孩子再也不用担心自己会被送到河里淹死了。在这个历史故事里，造成年轻女孩溺水死亡的原因不止有湍急的河水，还有人的观念。即便是在 21 世纪 20 年代的今天，人们对溺水依然存在着许多误区。

误区一：溺水后都会大声呼喊

这是影视作品给我们留下的错误认识。大多数的影视剧中，溺水者都会大声呼救，双手乱挥，然后咕咚咕咚大口吞水。人真正溺水的时候并不是这样的，现实生活中，溺水几乎都是悄然发生的。溺水者往往想呼喊却发不出声音，特别是中小學生群体。有的在游泳池中溺水，看起来像是站在水里发愣。此时他已经意识模糊，应尽快扶到上岸救治。



误区二：会游泳就不会溺水

不少人认为只要学会了游泳，在水里就是安全的，不会发生溺水危险，这是非常错误的。从近年来溺水数据分析，70% 以上溺亡的学生都会游泳。但他们往往忽略了这些状况：水下的世界很危险，特别是水库、池塘、河流等自然水域，水草、淤泥、青苔、碎石、暗礁都可能造成人体伤害，让下水者无法施展游泳技术。

不少家长和同学以为，掌握了蛙泳、自由泳等一两种竞技类泳姿才是学会了游泳。其实与竞技游泳相比，抬头爬泳、侧泳、反蛙泳、潜泳、踩水等实用游泳技术虽然速度不快，观赏性不强，自救时却极为有用，值得每个人学有一技防身。

误区三：手拉手能救溺水者

学生群体溺亡事故中，不少都是因为“手拉手”救人造成的。在各种救助溺水者的方法中，“手拉手”救人的方式是失败率最高、死亡率最高的。同学们组成“手拉手”队形之后，就形成了一个链条，一旦有人身体不支或踩到异物摔倒，就会引发多人落水，导致群体溺水事故。



误区四：溺水不超过1小时就能救活

长时间的溺水会造成溺水者呼吸、心跳停止、脑部缺氧，严重的甚至发生脑死亡，而且溺水的危害是不可逆转的。一般情况下，心脏骤停4~6分钟，脑组织就会发生永久性的伤害；心脏骤停10分钟，就会出现脑死亡。所以，溺水超过1小时，是不可能被救活的。

误区五：倒背控水是可行的救治方法

不少家长和同学认为，倒背控水是可行的救治溺水者的方法，但事实上这种做法有害无利。因为神志清醒或昏迷但呼吸、脉搏尚存的溺水者，溺水时间都比较短，肺部没有吸入水或只吸入很少的水，没有必要进行如此高强度的控水。相反，倒背控水会导致胃内容物反流和误吸，阻塞气管，引发肺部感染。对已经没有呼吸和脉搏的长时间溺水者来说，控水会延误救人的黄金时间，增加死亡率。



说一说

1. 溺水的特征有哪几条？
2. 你会游泳吗？你会哪种泳姿？
3. 对于溺水，你有没有犯过手册中所列举的错误？

第五节 溺水伤害知多少

有水的地方就有溺水的风险存在，溺水具有极高的死亡率。因为发生突然且过程极为短暂，几分钟之内便可夺人性命，溺水造成的伤害与其他事故截然不同。

溺水的生理伤害

山东近三年发生的溺水事故中，游泳、玩水、失足落水等两人以上的群体性涉水活动占一半以上。有时一人溺水，其他人施救引发连环溺水事故，有时全体同学参与，引发多人溺水事故。淡水溺水与海水溺水对学生造成的身体伤害截然不同。

在河流、湖泊、水库、池塘等淡水中溺水的人容易发生低钠、低氯和低蛋白血症，血中的红细胞在低渗浆中破碎，引起血管内溶血，导致高钾血症，造成心脏停搏。溶血后过量的血红蛋白堵塞肾小管，会引起急性肾功能衰竭。



海水对溺水同学的呼吸道和肺泡有化学性刺激作用。肺泡上皮细胞和肺毛细血管内皮细胞受海水损伤后，引起急性非心源性肺水肿；高钙血症可导致心律失常，甚至心脏停搏；高镁血症则会抑制中枢和周围神经，导致横纹肌无力、扩张血管和降低血压。

由溺水引发的并发症比我们想象的要严重得多，有可能导致呼吸、神经、消化、循环、血液、泌尿等多个器官受损，影响以后的健康生活与学习。获救的同学一定要第一时间去医院做必要的身体检查和救治，以免给身体带来更大的损伤。



溺水的心理伤害

溺水不但给青少年学生造成巨大的生理伤害，还会带来同样的心理伤害。对一些同学来说，溺水的心理阴影久久不能消散，以至于淋雨或使用淋浴、洗澡时都会觉得窒息，对各种涉水行为充满了恐惧。



说一说

1. 溺水发生会对人体造成哪些伤害？
2. 溺水后会给人造成怎样的心理伤害？
3. 你身边有没有遭遇过溺水的同学，该如何帮助他走出对水的恐惧？

第六节 游泳戏水要注意

戏水给人带来欢乐的同时，也潜伏着许多危险因素。同学们在下水前多一分准备和清醒，就多一份安全和欢乐。

独自游泳要不得



独自户外游泳是一件非常危险的事情，一旦出现意外，生还的机会非常渺茫。在没有家长陪同和足够安全防护的情况下，千万不要去户外水域进行游泳和戏水活动。在户外进行涉水活动时，同学们请记住：

一定要选择有专人管理和监督的正规游泳池、水上乐园等场所，并且在家长或救生员的看护下才能游泳或戏水，以免发生溺水惨剧。另外，以下几种情况下也不能游泳：

1. 雷雨天气坚决不下水，防止被雷击。
2. 不明水域坚决不下水。
3. 最好饭后一小时以上下水，刚吃完饭或饿肚子时不能游泳。
4. 不过度依赖救生圈。救生圈可能漏气、侧翻，并不完全保证安全。
5. 夜间不可户外游泳。夜晚能见度低，溺水救援困难。
6. 出汗时不要下水。身体直接浸入凉水中，会引起抽筋、痉挛或感冒。

热身运动不能少

在游泳前，我们要做好热身运动，如适当慢跑、做徒手操，拉伸肌肉与韧带让身体放松，也可以在岸上模拟游泳动作，尽可能使身体变得灵活，适应水下环境与温度。



拉伸训练切忌用力过猛，同时要特别加强颈部、肩膀、腰部、髋部、脚踝、肘部、腕部等大关节活动，以免下水后发生抽筋。

游泳前可以淋浴，把水温调至接近体温，冲洗全身。

不要直接跳下水，可以坐在池边，把腿放在水中，用手撩水到上身、头部、脖子、脸部，适应水温后再缓缓入水。

下水后不要立即剧烈活动，先选择自己最擅长、最放松的泳姿游一段时间，待身体进入状态后再正式开始游泳。

同学们，热身活动是保障我们适应水温和充分调动身体机能的重要活动，不能因为自己游泳技能好就不重视热身了哦！



水边游玩要避险

在跟随家长外出时，以下区域往往潜藏危险，请一定要注意躲避！

临近水边的台阶

水边的台阶长期处于湿润环境中，长满青苔，表面湿滑，踩到它很容易摔伤或落水。



近水的河岸缓坡

缓坡长期经过河水的冲刷，表面覆盖有青苔、泥土等。缓坡没入水中的部分较陡，很容易让人失去平衡，一旦滑倒或失衡摔倒，即使岸边的水不深，想要找到支撑点爬上岸也非常困难。



流速缓慢的河流

有些河岸较浅，但经长期冲刷，河床会形成不少暗沟，复杂、湍急的水流往往隐藏在平静的水面之下，对看似较浅的水域同样要保持警惕性。



水岸边的浅滩

岸边水浅，能清晰地看到水底的滩地，因水面浅，会有人想从岸边往深处走，不管是玩耍还是钓鱼，这样做都是很危险的。因为有些河的中河槽较深，一旦落水就会将自己置于危险之中。



高处跳水不可取



高台跳水作为一项惊险刺激、观赏性很强的竞技体育项目，有着严格的要求和场地限制。我们在观看跳水比赛时，运动员们矫健的身姿和优美利落的入水动作，让人惊叹不已，也让一部分同学产生了模仿之心。往往就是这样的模仿动作，让我们的生命安全受到了威胁。

在日常生活中，一般的游泳池是禁止跳水的，有的人会模仿跳水运动员的跳台动作纵身跃入水中。这样的行为不仅是对自己生命的不负责任，也对其他人的生命安全造成隐患。游泳池是公共空间，跳水者很容易砸到其他游泳者。为了自己和他人的安全，同学们不要尝试模仿跳水动作。

而在河流等自然水域中，模仿跳水动作的危险性更大。有的同学还喜欢从高处、桥头等地方纵身跃入水中，很容易造成身体器官损伤。



一般来说，没有经过专业训练的人尝试跳水动作容易造成以下伤害：

- 1 眼角膜损伤**
跳水会对人的眼睛造成很大冲击，导致眼角膜损伤，出现散光。
- 2 脾脏破裂**
有些同学跳水时会肚子先落水，有的同学还以接触水面时发出的“啪啪”声大小一较高下，却不知这样做会伤及内脏，甚至出现脾脏破裂等致命后果。
- 3 颈椎损伤**
自然水域与专业跳台有很大差距，河流等自然水域水底状况复杂莫测，容易碰到石头、暗礁等障碍物，造成颈椎损伤。
- 4 脑震荡**
泳池水浅，跳水容易触及泳池壁、泳池底部等区域，如果是脑袋先入水碰到这些地方，可能引发严重的脑震荡，甚至头骨骨裂。
- 5 痉挛抽筋**
身体大面积接触水面后，会发生痉挛和抽筋，造成身体不适。



说一说

1. 独自一个人游泳的危险有哪些？
2. 游泳前，为什么要做热身运动？要做哪些热身运动？
3. 水边游玩时要避开哪些危险？
4. 高处跳水可能会引发什么样的严重后果？

CHAPTER TWO

第二章 水域有危险

前面，我们了解了溺水及其危害。远离自然水域，不把自己置身于危险之中，才是对自己和他人的安全负责。

炎炎夏日里，大家沉浸在河里捉鱼、池塘摸螺、溪边戏水、湖边玩耍等各种清凉活动时，危险可能在悄悄靠近。江河湖海、池塘水库是经常提及的易溺水场所，而沟渠、水坑、深井、游乐场所，甚至家中的浴盆都可能引发溺水。

下面就让我们了解一下生活中的危险水域吧。



第一节 变幻莫测的大海

海边的美丽风景让我们着迷，同学们渴望在大海中嬉戏玩耍。但是海中常有礁石、贝类、蟹类等尖锐物体物种，可能会划伤人体。同时，海浪的高度及冲击力能够瞬间把人带到水下，也是威胁安全的一大隐患。



海中生物非常丰富，但它们对人体的伤害比想象中大得多。当我们在水下时，很可能遇到一些危险的鱼类；水母等浮游生物，也随时会蜇伤人体。



海水有涨潮和落潮现象。涨潮时，海水上涨，波浪滚滚，景色十分壮观；退潮时，海水悄然退去，露出一片海滩。海水的涨落发生在白天叫潮，发生在夜间叫汐。涨潮和落潮期间，如果同学们依然在海中玩耍，很容易被卷入海中。

如何避开和逃离离岸流

离岸流是一股射束似的狭窄而强劲的水流。它以垂直或接近垂直于海岸的方向向外海流去。离岸流往往暗藏在波光旖旎的海面下，它的强度和状态因波浪、潮汐、天文、风力风向等多种因素而改变，在同学们意识不到、毫无防备的时候突然出现，强行将人卷入海中。

游泳前：看清海水浴场的警示牌、警戒标志

实地观察海滨浴场的地形、地貌、沙洲和缺口，此类地区为离岸流的多发区。

阴历初一、十五前后大潮期间、台风来临、风大浪高时，不可下水游泳。

禁止去往禁泳区游泳。禁泳区的海底情况复杂，例如表面难以发现的深沟、暗流或暗礁等暗礁可能会割伤身体，暗流会将游泳者卷入水中，即使会游泳也可能难以逃脱。



游泳时：及时避开海里狭窄而浑浊的条状水流

如果不慎被卷入离岸流中，或感觉到小腿部有含泥沙的水流冲击，务必保持冷静节省体力，并沿着平行于海岸的方向朝一侧游出。如若无法从一侧游出，可以漂浮在水面上，随波逐流。直到流势明显减缓后，再向一侧努力游出，但一定要留足力气，大声呼救。

注意：不可逆流而上，否则只会越陷越深。



典型案例 1

6月22日下午，初二学生小鹏和同学相约去太阳河景观大桥入海口处游玩，感觉天气太热便下水游泳。不料小鹏被突然来袭的一道大浪打翻，不见了踪影。同行的同学立即报警救助。经过数个小时的搜救，救援人员在附近海域打捞上溺水的小鹏，遗憾的是他已经身亡。

典型案例 2

期末考试结束后，初一的小赵与9名同学到海边拍照留念。2位拿相机的同学来得晚一些，小赵等8位同学便在海边沙滩上等他们。由于天气太热，小赵想要游泳。1名同学说：“老师不让下水”。可小赵却辩解道：“在浅滩玩一下，不往深水区游，没事的！”

小赵下水不到1分钟，同学便听到“救我，救我……”的呼救声。随后，2个同学去叫附近的大人营救，2名同学下水营救，可刚下水小赵的脚就碰到了石头，于是他们便上岸等待大人营救。1位附近钓鱼的人过来帮忙，将小赵抱上岸。120赶到现场后将其送往医院，不幸的是小赵因抢救无效死亡。

安全警示

大海水域宽广，水下情况复杂，看似平静的海面常会出现离岸流等危险情况，很容易被卷入海中，无法脱身。海边行走、玩耍时，随时关注周围的环境，若是发现周围有不明异动，要及时上岸。海边水比较清澈，是看不到海水的真正深度的，没有成年人监护的情况下，不可贸然下水。



说一说

1. 大海中隐藏着哪些危险？
2. 什么是离岸流？怎样避开离岸流？

第二节 暗藏玄机的江河

江河宽广，水深莫测，有些水域下怪石嶙峋，加上长时间的浸泡，上面会附着苔藓、水草，石头表面很是光滑，踩上去很容易滑倒。江河的水质情况不定，很多水域的污染严重，下水之后，会对身体造成持续性伤害。

此外，在江河中游泳还可能会遇到回水、漩涡、倒卷龙、暗龙、鼓水等复杂的水下情况。回水就是水受到障碍物、反向流或潮流的影响而上溯或倒流。倒卷龙，也叫白浪，暗流撞击礁石后，形成了反向的暗流，会将人向下拉。如果在水面上出现了白浪花，说明水下暗流撞击礁石后，形成了反向的暗流。白浪的危险性很大，它和把人往上推的一般水浪完全相反。



典型案例 2

2020年4月30日下午放学后，初二学生小徐叫大家一起去抓鱼。之后，6名同班同学结伴到离学校2公里的河边。玩水时，小徐说想去水深的地方玩。河道有部分被挖过，深浅不一，不幸的是小徐踩到深坑中。见小徐溺水后，2名同学赶紧从浅水区过去用手拉小徐，反而被一起带入水中。岸边的小陈见附近有大人干活，赶紧跑过去求救。当晚，3名溺亡的学生先后被打捞上岸。

安全警示

一人或多人拉手救人是非常危险的，很容易被拉入水中。同学们正处在身体发育期，力气较小，千万不能下水救助落水者。遇到落水或者溺水的同学，要及时大声呼救，寻求附近成人的帮助，或拨打110、119、120等急救电话，寻求专业救援。

典型案例 1

2019年6月24日放学后，澄迈县永发镇岑后村7名中学生相约在南渡江边钓鱼。钓鱼过程中，小颜因为鱼钩拉不上来，用力过猛不慎落入水中，另外2名同伴见状帮忙营救，结果也一同落入水中，3名落水学生皆溺水身亡。



说一说

1. 回水有哪些危险?
2. 江河水情有哪些复杂情况?

第三节 近在咫尺的水库



水库指在山沟或河流的狭口处建造拦河坝形成的人工湖泊。水库建成后,可起防洪、蓄水灌溉、供水、发电、养鱼等作用。水库的水一般很深,不具备流动性。夏天时,上部温度远高于下面的温度。

人在水库游泳,身体上下经受的温度不同,很容易抽筋,引发溺水。水库一般都是围山而成,水库边的斜坡很陡,往往从岸边出去两三米,就有十几米水深。一旦落入水中,很难爬上岸,没人及时施救的情况下容易溺亡。

许多水库建成多年从未清空维护过，藤蔓的水生植物繁多，石头等危险物堆积严重，若贸然在水库游泳，可能会被水草缠住溺水，或者被石子划伤。水库中一般都有泄水库，水底可能存水口，泄水口附近会产生漩涡，吸引力过大，会导致溺水。



每当雨季来临，会给水库补充大量的水资源，水库的水位的高低也是随之而变化。水库建成后，河里的鱼就蓄积在里面，保存并繁衍下来，有许多潜在的危险，如血吸虫，水蛭等。

典型案例 1

2020年8月26日晚上，吴同学约王同学等6人到石马水库嬉水。大家先在岸边浅水区玩水枪，然后好奇地想“水库到底有多深呢”？吴同学、王同学等5人便拉手往深水区试探，跌入深水区。王同学察觉到危险后，赶紧自救并返回岸边大声呼救。村民韦叔叔听见呼救声马上跑来，听到岸边的王同学说有人溺水后，便立刻跳下水救人，奋力救起1人，其余4人溺水身亡。4名溺亡同学中3名年仅16岁。

就在他们下水的水库边竖着很多“水深危险、禁止下水”“水深危险、注意安全”等样式的警示牌，却被他们无视。韦同学右脚在救人过程中，也被锋利岩石割伤导致皮肉外翻。

典型案例 2

2019年7月28日下午，青岩村3名小学生在水库边玩耍。水库狭长，长度大约在200米左右，最宽处不超过50米，水很清澈，水库的边沿

较为平缓，但距岸边约10米左右的水中，有一条呈深蓝色的“暗沟”。3名小学生开始在水库的边沿区域嬉水，一会儿便把水搅浑了，难以分辨“暗沟”，最后都滑入水中，溺水身亡。据悉，3名学生均不会游泳。

安全警示

同学们如果不会游泳或游泳技术不熟练，不要随便下水，野外水域的安全性和室内游泳池的安全性相差太多。水库中，水情看似平静，其实水深高低不一且难以判断，一旦落入水库中，很难自行上岸。



说一说

1. 请列举你身边的水库？
2. 这些水库有什么危险？

第四节 危机四伏的池塘



池塘是指比湖泊细小的水体。通常池塘是没有地面的入水口，依靠天然的地下水源和雨水或以人工的方法引水进池。池塘中藻类、泥土、腐烂的树叶等杂质较多，一般是用来养殖或灌溉的，水质较差，在其中游泳，很可能会引发疾病，溺水后即便被救起来，也可能引发并发症。

池底堆积大量淤泥，加之长时期的缺氧，进行无氧发酵，会产生大量的有毒有害物质，如甲烷，硫化氢，氨氮等，用脚踩一下池底，便有大量的气体冒出来。

池塘有水下植物，一旦被这些植物缠绕，就会无法脱身。塘基湿滑，玩耍时容易掉到水里，且难以爬上岸，以致被淹没在水中或有被水冲走。鱼塘的底部，泥土松软，人容易陷入泥沙中不能动弹，甚至越陷越深，无法逃脱。



典型案例 1

2021年5月22日午饭后，雅雅与同村、隔壁韩村的小园、小诗等4名女生、一名男生一起出去玩。趁家中没有大人，小园提议一起去蹬水玩。于是6名学生前往韩村东南1公里外的水坑处蹬水玩。

水塘边，在其他5名女生开始脱衣服准备下水时，6人中的唯一的男孩觉得其他人都是女生不太方便，就独自一人回家了。下午，这名男孩来到水塘边寻找5名女孩，发现5名女孩的衣服都摆在岸边，小诗漂在水塘的水面上，其他4人不见踪影，男孩连忙跑回村叫人救援。救援人员赶来发现5名女生均溺水身亡。

该池塘面积在400至500平方米之间，池塘内积水泛绿，大部分为水深0.5米左右浅水区。水塘的较远处100平方米左右区域，水深达到2.5至3米，且坡度较陡，近乎直上直下。该池塘是多年前天然形成的，但是近期附近有一户人在池塘内取土，挖得较深，5名女生就是在此区域溺水身亡。

典型案例 2

2019年8月20日下午，大军叫小明、小明的妹妹一起出去玩耍。他们走到一处池塘旁时，小明妹妹的皮球掉进了水里，大军就伸手去捡，

结果脚下一滑，落入了水中，小明见状就去拉大军，但是小明的力量有限，大军没有拉上来，小明自己也掉了下去。这时小明的妹妹慌了，一边哭一边回家喊人。小明被赶来的父母和村民成功救起，但是却无人发现大军。原来，小明掉下去的时候手拼命的抓住了岸边的水草，而大军却没有这么幸运，他掉下去后就呛了水，拼命想抓住一些什么，却反而越漂越远。在漂浮的过程中大军的脑部撞到了树根，就晕了过去，最后溺死在池塘的另一边。

安全警示

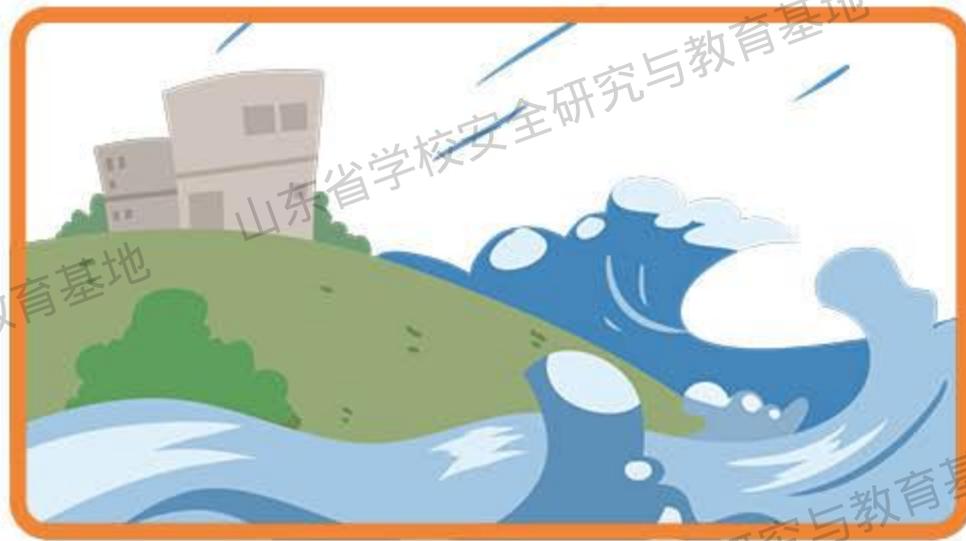
我们要保持警惕性，对自己的生命负责。池塘并不是玩耍嬉戏的场所。身边的池塘表面看上去很浅，但是很多地方深度会达到2米以上，很容易引发溺水事故。多人外出游玩时，我们要考虑活动的危险性，不可争强好胜，盲目下水。



说一说

1. 池塘有哪些特点？你家附近有没有池塘？
2. 为什么说池塘不是游戏的场所？

第五节 来势汹汹的洪水



洪水的发生是不可控制的，它是由暴雨、急骤的融冰化雪、风暴潮等自然因素引起的，江河湖海水量迅速增加或水位迅猛上涨的水流现象。山地丘陵区域多发山洪。山洪一般是指山区溪沟中发生的暴涨洪水，具有突发性，水量集中、流速大、冲刷破坏力强，水流中挟带泥沙甚至石块等特点，常造成局部性洪灾，给人民的生命财产安全带来巨大的威胁。

洪水的发生不是一瞬间的事情，而是灾害能量积累到一定程度的结果。在积累的过程中，也就是在洪水到来之前，我们要利用有限的时间，尽可能地做好准备。

出现洪水的征兆

- 1 早晨天气闷热，甚至感到呼吸困难，一般午后往往有强降雨发生。
- 2 早晨见到远处有宝塔状墨云隆起，一般午后会有强雷雨发生。
- 3 多日天气晴朗无云，天气特别炎热，忽见山岭迎风坡上隆起小云团，一般午夜或凌晨会有强雷雨发生。
- 4 炎热的夜晚，听到不远处有沉闷的雷声忽东忽西，一般是暴雨即将来临的征兆。
- 5 看到天边有漏斗状云或龙尾巴云时，表明天气很不稳定，雷雨随时都有来临的可能。



住宅被淹怎么办

- 1 保持镇定，和家人一起向屋顶转移。
- 2 通过手机等工具发出呼救信号，尽快与外界取得联系，以便得到及时的救援。
- 3 利用竹木等漂浮物与家人一起前往附近的高大建筑物上或较安全的地方。



洪水到来转移不及时怎么办



- 1 洪水到来时，来不及转移的人要就近迅速向高地，楼房顶，避洪台等地转移，或者立即跑上屋顶、楼房高层、大树、高墙等地暂避。
- 2 如果洪水继续上涨，暂避的地方难以自保，要充分利用现有的器材逃生，迅速找一些门板、木床、大块泡沫等能漂浮的材料扎成筏子逃生。
- 3 如果已被洪水包围，要设法尽快与当地政府、公安干警、防汛指挥部门取得联系，报告自己的方位和险情。
- 4 如果已被卷入洪水中，一定要尽可能抓住固定的或能漂浮的东西，寻求机会逃生。
- 5 发现高压线铁塔倾斜或者电线断头下垂时，一定要迅速远避，防止触电。
- 6 切勿沿着河谷跑，要向河谷两岸高处跑。



洪水来时，不要游泳逃生，不要攀爬带电的电线杆、铁塔，也不要爬到土坯房的屋顶。



典型案例

6月26日放学后,张蒙与黄君、徐乐琴等6人结伴到村后的河边玩耍。此时村前的小河因连降暴雨水位疯涨,水流湍急。好奇的张蒙沿着台阶往河中走去,突然间狂风大作,一个浪头卷过来,张蒙猝不及防地被卷进了河中,慌乱的她大叫“救命”。其他同学见状吓得一边往岸上跑,一边大喊“来人啊,救命啊”,然而此时附近并没有大人。稍微会一点水的徐乐琴飞快脱掉外衣,跳入河中向张蒙游去,一把抓住她。徐乐琴个头较小,体重不到30公斤,难以控制体重40多公斤的张蒙。风浪越来越大,徐乐琴和张蒙体力不支,沉了下去。这时,听到喊声的村民徐汉生划船前来施救,然而他是残疾人,无法下水救人,只得将竹竿扔向落水的孩子,却无济于事,转眼间两条生命被激流吞噬。次日上午,两人的遗体终于在距码头10米的水域被打捞上来。

安全警示

洪水来势凶猛、流速快,不可因一时好奇心而冒险去观看洪水。若我们不慎跌入水中,很容易被冲走溺亡。洪水来临,当同学们发现他人落入水中,应第一时间求助成人,或者打电话报警,不要冒险救助。

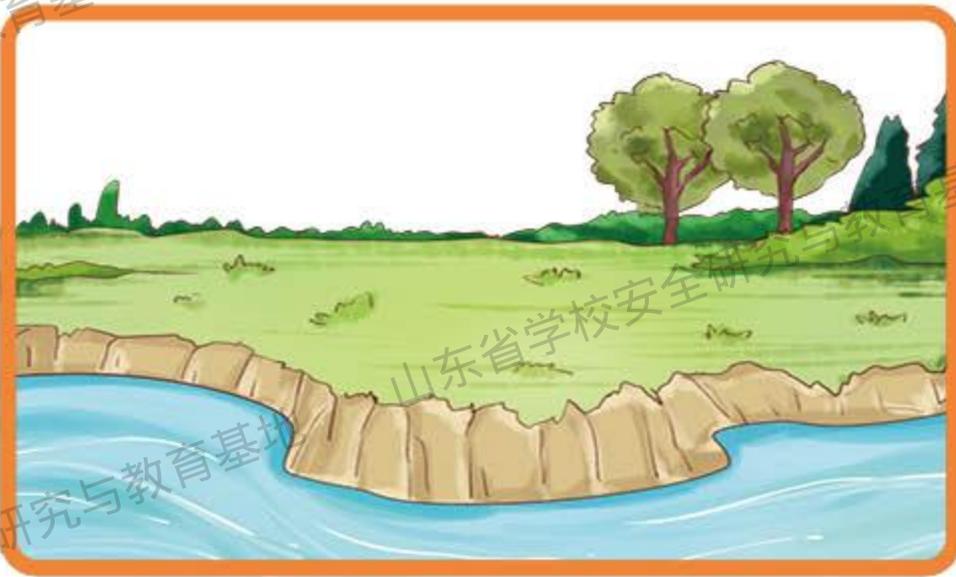


说一说

1. 山洪来了怎么办?
2. 哪些谚语说明山洪要来了?

第六节 险象环生的水渠

沟渠,指为灌溉或排水而挖的水道的统称,在我国农村地区沟渠随处可见。很多同学没有意识到沟渠的可怕,经常在沟渠中或沟渠旁边玩耍,以致发生了很多不幸的溺水事故。



在农村地区,很多沟渠会根据灌溉的需要来挖,所以深浅不一。夏季雨水多,沟渠的水量就会大涨,冬季雨较少,沟渠的水量就会相对少。农忙时节,很多沟渠也会水量大增,所以千万要小心。



很多沟渠都是在农田附近，长时间的雨水冲刷很多泥沙都会流进沟渠，导致淤泥堆积。沟渠周边环境复杂，可能是杂物堆积，也可能是松软的泥土，存在很多不安全的因素。

典型案例 1

2019年7月28日中午，天气炎热，初一学生小邱和2名朋友买了可乐，一起来到家附近的水库水渠边打篮球。过程中，篮球从地面弹起掉入水渠中。

小邱从渠边的台阶走下去捡篮球时脚下一滑，整个人掉入水中。岸上的2个伙伴见状，赶紧跑到水渠旁的学校呼救。众人到水渠时，早已找不到小邱的踪迹。随后，消防队员赶来，经过数小时搜救，找到了小邱的遗体。事发水渠水面宽约5米、深2米多，岸边河段满是水草。



典型案例 2

2019年中考放假后，3名初三男生相约到村旁的水渠里游泳，没想到渠里水深且急，2个男生直接被水冲走。当日深夜，救援人员在隔壁镇的一座抽水站发现2名男生的遗体。事发水渠水深3米多。

典型案例 3

2020年5月19日下午，小学三年级男生陈某(9岁)和一名6岁儿童，到离村庄300米远的小水渠中撒网捕鱼，脚下打滑，摔倒在水渠中。因不识水性，陈某很快就被淹没。站在岸上的6岁小伙伴，不知道如何呼救，回家时才向大人说起此事。陈某被救上岸后，经抢救无效死亡。

安全警示

夏天雨水多，水渠内水量大、流速快，表面看上去水并不深，却很容易发溺水。案例1中，水渠的深度是2米，与很多河流、湖泊相比，水并不算很深，却让初中生在此丧命，因此我们万不可小觑水渠的危险性，一定不可随意下水。我们若发现有人溺水，一定立即向成人呼救。



说一说

1. 沟渠有哪些危险？
2. 你身边有哪些危险的沟渠？

第七节 深不可探的水坑

随着城镇化水平的提高，我国无论是农村还是城市，到处都是建筑工地，土坑随处可见。水坑多是采沙、采土和采石作业过后产生，开采过后有时会无人管理，也没有竖立危险警示牌。施工现场杂物较多，如混凝土、钢筋、工具等，人很容易被这些东西绊倒，跌入水坑。



遇上雨季，这些土坑水位深不可测，就会变成会“坑人性命”的水坑。水坑水质差，含有大量的泥沙、石子等杂质。水坑的位置偏僻、隐蔽，附近很少有游泳保护措施，一旦发生溺水，救援人员无法及时到达。部分水坑内淤泥堆积，水很浅，一旦滑入坑内，陷入淤泥里自己很难爬上岸。

典型案例 1

2018年10月10日下午，小学三年级的岩岩没有去参加学校组织的秋游活动。他感觉在家很无聊，就叫上同村的滢滢去水坑边玩耍。岩



岩说：“他们都说水坑里有泥鳅，我们去捉泥鳅吧”。滢滢看了看水坑周围的两道铁丝网和警示牌，有点犹豫地说：“上面写着危险，我们也没去过，算了吧！”岩岩却不以为然，执意要下水捉泥鳅。他刚下水一会儿，就滑入了水坑内，被水淹没。滢滢看到后，赶忙跑向村内喊人。村民跑到现场时，水面已看不见人影。消防队员赶到后，用竹竿等工具和村民一起捞寻，未能找到岩岩。随后，村民找来排水管，将坑中的水抽出一部分，才将岩岩打捞上岸，但他已停止了呼吸。

典型案例 2

2019年7月15日早晨，14岁的小军与朋友结伴到板桥河上游东西支河道玩耍。他们常见河道附近居民从滚水坝上通行，就毫无顾忌的在此嬉戏。小军脚下没踩稳，从滚水坝上掉



下来，溺水身亡。小军溺水身亡时恰逢夏季多雨期，滚水坝和滑水坡长时间处于水流之下，以致滚水坝面及其下面的滑水坡面非常光滑。此前，河道边坡护砌被水冲塌，形成了较深的水坑，小军正是溺亡于河道滚水坝的滑水坡下方塌方处的水坑之中。

典型案例 3

9月1日放学后，方方去找同学玩，但是同学没在家。他就自己去家附近山洼里的水坑玩水。方方刚下水就陷入了烂泥中，情急之下他连忙上岸，没想到情急之下摔倒，摔入更深的水中，溺水身亡。这个坑是之前一家小工厂用来填埋化工废料的地方。民警用超声波声呐测定水底的深度达到3.2米，水底淤泥深度约0.3~0.4米。

安全警示

许多施工后遗留的深坑，周围无人管理、无警示标志。下雨之后，会有很多的水积在这些深坑里面，掩盖了它的实际大小和深浅，给同学们带来很多危险。



说一说

1. 水坑有什么危险？
2. 你身边的有哪些危险的水坑？

第八节 埋伏身边的“陷阱”

窨井

窨井是城市地下管线中转、控制的地下空间。窨井大致可分为雨污井、无水井、仪表井三种类型。

雨污井一般比较大且较深，深度在5~9米。该类窨井连接的都是采用重力方式排水的下水管道，井下水流湍急，任何人坠入都会被冲走，非常危险。

无水井一般尺寸小、深度浅，多数深度为1~2米。虽然该类窨井浅了不少，且井中无水，但窨井盖下方的渠是密封场地，沼气、二氧化碳等气体浓度过高，同样非常危险。

仪表井主要安装各种检查表盘，操作者开启井盖后就能读取数据，深度最小，一般不超过1米。



如果窨井盖都老实地躺在它们自己应该在的位置上，一般情况下没有危险。可是如果窨井盖遭偷盗、被损毁、被移动，窨井就会成为一个个“陷阱”，并且是吃人伤人的“陷阱”。

非下雨期间，不管是行走走在路上，还是乘坐各类交通工具，都应仔细观察路上的各类状况，避免掉入无盖的窨井。下雨期间，井盖被雨水冲走，是非常危险的，可采用以下几种方法避免跌入窨井：

棍子探路法

行走时，尽量把手张开，以自己的腰身为中心，用长树枝等棍棒探测前方是否为地面，避开窨井。



观察水面法

发现流水相对急且有涡状回旋时，可能就是窨井。



扶护栏行走

行走时紧紧地靠近护栏，让身体的重心都放在护栏上，遇到窨井等水坑时，可用手部的力量紧紧抓住护栏爬上来。



仔细观察法

行走走在路上仔细观察有没有特殊的标志，如路边的树上，或墙面上，有没有特殊的提示语，提前避开危险。



掉进窨井怎么办

- 1 站直身体：将头抬高，用手帕捂住口鼻、减少有毒气体的吸入。
- 2 找到光源：用手机自带的电筒，手机液晶屏或打火机照明。
- 3 “上游”移动：“下游”因污物存放时间长，致命气体浓度高，尽快浮到水面上寻求被救援的机会。



典型案例

下午放学后，一年级的妞妞和奶奶一起步行回家。有一小段道路正在维修，妞妞和奶奶本想绕过施工的路段，但是发现太远了，于是抄近路从工地穿过。奶奶走在前面，妞妞走在后面。妞妞看到路边有好看的小花就过去看花，却掉入旁边无盖的窨井中，而奶奶走在前面毫无察觉。

过了一会儿，奶奶发现妞妞不见了，以为是妞妞调皮，瞒着自己先回家了。等到奶奶回家，还是没有发现孙女身影，赶紧出门找。村民也纷纷出来，沿着回家的路细致寻找，都没有发现妞妞。晚上，一村民打着手电在这处无盖窨井边寻找时，发现井底有书包，而妞妞已经溺水身亡。这口窨井位于辅道上，周围也没有防护栏，路人都能穿过。窨井上面没有井盖，深有2米，里面有积水。



安全警示

道路行走需注意脚下，尽量避免行走在窨井盖上，也不要
在窨井旁逗留，更不可能因好奇窨井的内部结构而去往施工的窨井
边观看。



说一说

1. 窨井有哪些危险？
2. 掉进窨井怎么办？

深井

我们在路上、田间，常常会见到一些深井，不管是废弃的水井，还
是荒废的排水井，看上去不大的地方，实际上存在着很大的危险。当我
们怀着好奇之心去观察时，一旦不小心落水，生还希望渺茫。



深井可分为废弃机井和裸露水井。废
弃机井是最常见的危险井，直径较窄，深度
多在 30 米以上，无井盖，无遮掩，底部缺
氧，淤泥较多，井壁不能攀爬，具有巨大安
全隐患。农村地区田间地头仍有裸露水井，
水多较深，井底有淤泥，多有农药等有毒物
质渗入，且井面缺少覆盖物，容易造成溺水、
中毒等危险。



掉进井中怎么办

- 1 双脚蹬在井壁，双手扣在井壁缝隙，使身体不再往下沉，然后高声呼救，引起过往行人的注意。
- 2 察看周围环境，利用一切可利用的资源自救，如果落入部位较深，可腾出一只手将随身物品挑到地面引起路人重视。
- 3 如上述办法都不奏效，井口窄，井深，人的大脑缺氧，要保持冷静，保存体力，等待获救机会。
- 4 井上面的人除了呼叫其他人帮忙外，要找来足够长的绳子，一头扔进井里让他抓住。
- 5 井底容易缺氧，下井救人之前，要用鼓风机向井内吹风，救人者下井最好在身上系好绳子，做好安全措施。



典型案例 1

6月14日中午放学后，某中心小学的6名男生来到渗水井中洗澡。徐某抱着一块泡沫最先跳入4米多深的渗水井中，没想到泡沫摔碎，他扑腾了几下沉入井底。同班的郭某急忙跳入水中施救，结果也不见了踪影。慌了神儿的同学们向在附近看井的大人赵叔叔求救，赵叔叔通知了渗水井矿方和110民警，半个小时后，徐某被救出，但已溺水死亡。之后，

民警用水泵进行抽水，大约2个小时后，郭某的身体才露了出来。事发的渗水井是当地一家铁矿用来积存污水的水井，平时没有人管理，有些男学生一个月前就开始到这里来洗澡了。

典型案例 2

因学校男厕所改造，校园中无厕所可用，某学校让男孩到校外100米处的临时厕所大小便。就在通往校外村委会临时厕所的路上，有一口10多米深的枯井。8岁的冯某在去往厕所的路上不慎跌入其中，经抢救无效身亡。

安全警示

农村、郊区等地，田间、路边的无盖水井、枯井较多，切不可因为好奇就凑近，一定要远离它们。

说一说

1. 掉进深井怎么办？
2. 你家附近有哪些危险的深井？

第九节 不能自拔的泥沼

泥沼地区地势低，土质松软，泥水粘度大，且四周没有稳固的着力点，一旦不小心坠入其中，施救难度很大，将会造成难以预料的后果。在动画片《葫芦兄弟》中，力大无穷的葫芦娃掉进了泥沼里也只能束手就擒，被蛇精降服。



在我们身边常见的泥沼类型主要有两种：沼泽和粪坑。

沼泽是指地表过湿或有薄层常年或季节性积水，土壤水分几乎达饱和，生长有喜湿性和喜水性沼生植物的地段。在我们日常生活中，有坑有水的大型垃圾堆也有出现过。

它的形成需要两个条件：一是地表地势要十分低平，地表水的流动

速度很慢，能够使水长时间停留在当地；二是地表要有丰富的水，一般来说在降水稀少的干旱半干旱地区，由于地表水十分缺乏，是很少会出现沼泽分布的。

因此，在潮湿松软泥泞的荒野地带，看见寸草不生的黑色平地就更要小心了。此外，还应留意青色的泥炭藓沼泽。有时，水苔藓布满泥沼表面像地毯一样，其实它是最危险的陷阱。如非要走过布满沼泽的地方不可，应沿着有树木生长的高地走，因为树木都长在硬地上。如不能确定走哪条路，可向前投下几块石头探路，试试地面是否坚硬；或用力跺脚，若地面颤动，很可能是沼泽，应绕道而行。



粪坑是为一些没有连接公共排污系统的地方而设的小型排泄物放置地，在农村地区较为常见。粪坑中由于厌氧菌繁殖、分解粪便，会产生氨、硫化氢、甲烷等大量有害气体。这些气体由呼吸道进入人体就会引起中毒，轻者有畏光流泪、咽痒、胸部紧迫感、轻咳等症状，重者则眩晕、抽搐、昏迷等，如果不及时抢救，可能会因呼吸和心脏麻痹迅速死亡。因此，一旦有人不小心坠入粪坑，若没能得到及时救援，非常容易发生伤亡事故。



典型案例 1: 沼泽地带

妈妈骑着一辆电动三轮车载着 12 岁的儿子小冉、7 岁女儿小硕去扔垃圾。妈妈将车子停在垃圾坑边上，两个孩子自顾自玩，她起初没注意到孩子会遇到危险，直到女儿小硕哭着喊哥哥的名字时，她才赶紧顺着声音往垃圾坑里跑。

“当时女儿整个身子陷在了污泥里，只露个头，儿子在拉女儿时，也陷进去了，我赶紧跳了进去救他们。”妈妈说，当他拽住女儿的胳膊、儿子的衣服，准备往外爬时，为时已晚，她跟两个孩子越陷越深，身上根本使不出一丁点劲儿，最后只能眼睁睁地看着孩子们沉入沼泽……

安全警示

夏日多雨，在野外或是垃圾、泥土成堆的地方，由于雨水的冲刷和浸泡，往往会形成沼泽。这类区域表面看起来很正常，但下面全是松软的土质，根本承受不住人的体重，一旦陷进去，很难脱身。

如果不慎陷入沼泽地带，千万不要惊慌，立即放下手中物品，甩开背包，躺平身体，尽量扩大身体与沼泽地的接触面，控制下陷的速度。下陷被控制住后，可以利用身体翻滚，使自己从沼泽中摆脱出来。若发觉双脚下陷，应该把身体后倾，轻轻跌下。跌下时尽量张开双臂以分散体重，



这样可使身体浮于表面。当我们移动身体时一定要小心谨慎，每做一个动作都应让泥或沙有时间流到四肢底下，急速移动只会使泥沙之间产生空隙，把身体吸进泥潭深处。

典型案例 2: 旱厕粪坑

2020 年 2 月，7 岁男孩小义对他爸爸说要去伯父家玩。爸爸觉得他家距离伯父家很近，也就四五百米，而且这段路小义也很熟，就同意他去了。两个多小时后，爸爸打电话到伯父家叫小义回家吃饭，伯父却说小义并没有去。这下家人都慌了，找遍了小义平时可能去的地方，但都没有发现孩子的踪迹。



后来爸爸沿着去孩子伯父家的路，一路调取邻居家的监控。其中的一个监控显示，小义当时从大路走，之后拐进一条小路，那里有一户人家，还有一小块菜地和一个老式露天旱厕，距离小路路口仅有 5 米。爸爸赶紧冲过去，发现旱厕上面漂浮着一块看似新断裂的木板。当时他就慌了神了，随手捡了根木条进行打捞，感觉水很深，什么都没有捞到。这时，一旁的邻居用锄头帮他捞到了小义，但是一切都晚了，孩子已经没有生命迹象。

安全警示

许多生活在城市的同学可能不知道旱厕长什么样，但在如今部分农村地区旱厕却依然存在着，不仅环境差、臭气熏天，而且存在一定的安全隐患。

在日常生活中，一旦发生有人坠落粪坑的事情，要让对方立即把绳子绑在腰上，抓住绳子进行自救。倘若被困者已经昏迷，应立即呼叫长辈帮助救援。救援人员要先给自己绑上绳子，绳子一头由其他人抓牢，然后再下坑营救。救出粪坑里的人后，应立即将其转移到附近有新鲜空气处。

对呼吸心跳停止者应立即进行胸外心脏按压，切忌口对口人工呼吸，万不得已时与病人间隔以数层湿纱布。同时呼叫120，紧急入院救治，预防和减轻后遗症的发生。



说一说

1. 假如你被困在了沼泽里应该怎么做?
2. 沼泽是如何形成的?

第十节 祸在旦夕的户外游乐



每逢假期趁着空闲的时间，我们很自然地渴望去外面看看更广阔的世界。总之，能够暂时放下学习，这对天性好玩的同学们来说，是一件非常开心的事。但是我们在出行的时候，更要清楚地知道外面的危险，特别是在水域附近玩耍的时候，更要防止溺水情况的出现，只有保证自己的人身安全，才能在未来走向更广阔的世界。

典型案例 1: 户外游船

小李和姑姑等亲戚一行7人从深圳到广州游玩,购买了连坐的7张“金舫”号珠江夜游船船票,在晚上8点多从大沙头码头5号登船口上船。上船后一家人按照购票座位在“金舫号”一层落座。由于游船四周围栏有不少游客驻足拍摄照片、欣赏珠江夜景,其间小李也提出离开座位出去拍照,便起身走到玻璃门外,在船头附近到处拍照。



小李离开后,姑姑也随后上到游船第三层拍照,由于当天风浪较大,姑姑拍摄完毕后便返回游船一层。然而,当她刚走到玻璃门口,便听到同行老乡大声呼喊小李落水了。“当时我和小李正在游船外围栏杆处拍照,小李一直在船头附近活动,我则站在离小李不远处靠近船舱的位置。”同行老乡说,小李从船头迎面向他走来,把手机交给他并嘱咐帮忙拍照,随后小李便从他身边走到身后。然而,当他拿好手机正准备转身拍照时,小李已不见身影。现场有游客称,目睹小李自行翻越游船栏杆,然而由于当晚涨潮游船颠簸,小李不慎坠落江中。

安全警示

我们出行游玩,很多时候会被美丽的风景吸引,然后就会忘记需要遵守的规则。当意外发生的时候,才知道自己的行为多么莽撞。在正规的游船及大型客船上,都有乘船的安全须知,我们必须了解并遵守。

- 登船时抓好扶手,下船时一定要等船停稳后再行动,以免碰伤或摔倒落水。
- 登船后一定要根据船上的指示标语确认救生衣、救生圈、消防器材等放置的具体位置,以便需要的时候能及时找到。
- 登船后不要坐在船身的栏杆上,更不能翻越栏杆;在船上不要奔跑,以防船只颠簸或船板湿滑而摔倒、摔伤;不要靠近游船停泊一方的门窗,以免发生意外。
- 在乘船过程中如遇险情,千万不可慌乱,应听从工作人员安排和指挥。

典型案例 2: 水上冰窟

庙堂小学附近有一条河,每到冬天,结冰的河面光洁明亮,像面美丽的镜子。寒假的一天,天气很冷,哈口气立刻就会变成白霜。河边连个人影儿也没有,几个孩子嘻嘻哈哈地到河边去玩。其中有个叫小勇的孩子走得最快,其他人还没走下河岸,他已经上了冰面,向河中心走去。

突然,“咔嚓”一声,小勇脚下的冰面裂开了一个大窟窿,没等回过神来,他的一只脚已经掉到了冰窟窿里。小勇的脸都吓白了,他大声呼喊救命。

正向冰面走来的另外几位伙伴,一见小勇掉到了冰窟窿里,迅速向他跑去。他们想尽快把小勇救上来。

可是一个叫小高的同学没和伙伴们一起跑,他大声喊道:“站住!站住!谁也别去救他!”



他的声音很大，把正向冰面跑去的几位同学都镇住了。他们像被钉在了地上，愣愣地看着小高。小高跑到几位同学跟前，吼道：“傻瓜！冰太薄，连小勇一个人承受不住，你们都上去，还不一块儿送死啊！”

小高又转身冲着小勇喊：“别乱动！把书包扔下，减轻重量！趴下！快趴下！”

冰面上的小勇赶快顺从地趴在了冰面上。小高又喊道：“你轻轻地往前爬，轻点儿爬！”

终于，小勇爬到了岸边，得以从冰窟中逃生。

安全警示

在我国北方地区，许多河流湖泊冬季的结冰层很厚，常有人们在冰面上玩耍，掉入冰窟的风险很大，存在安全隐患。同学们外出游玩时，千万不要在结冰的河流、湖泊等冰面上滑冰、玩耍，也不要为了便利随意穿梭冰面。当我们不慎坠入冰窟后，要立即采取积极的方式进行自救，尽可能让自己快速脱离危险。

● 如果坠入冰窟里，立即将身上背负的物品扔到一边，并张开双臂趴在冰面上。刚掉下去可能会因害怕而紧张、想要大口呼吸，一定要减缓这种反应，让自己放轻松。

● 待身体放松后不要企图直接撑直臂膀爬起来，而是双腿不停交替向下踢水，依靠水的浮力，让身体尽量倾向水平，用双肘的力量向前爬行。

● 爬出来后不要立马站起来，慢慢地向前爬行到感觉很坚固的冰面后，再缓慢站起来向安全地区移动。

● 如果实在爬不出来，也不要乱扑腾，可将胳膊放在冰面上，这样它们可能会被冻住，不会重新滑落到水里，从而获得更多的营救时间。

典型案例3：景观湖

15岁初中生小严被同村的两个孩子叫出去玩耍，小严同爸爸打了声招呼便离家而去。3个孩子来到村附近的景观湖，商量着下湖游泳。于是他们拿着几块泡沫塑料下了水，年龄最大的小严游到了湖中间，其他两名年龄较小的孩子在湖边玩耍。就在这时，在岸边玩耍的小郭突然听到小严在大喊救命。小郭赶紧游到小严身边，试图将他拉上岸，但由于小郭的水性不好，在几次挣扎后，都没能将小严救上岸。

眼见救援不成功，2名孩子跑到附近工地寻求帮助，工地上的两名工人听闻后急忙赶来景观湖准备下水救人。可是此时，湖面上已不见小严的踪影。寻找无果后，工地工人拨打了110和119，赶来救援的消防队员将小严打捞了上来，但此时的他没有了生命迹象。



安全警示

日常生活中我们能见到很多景观湖，这类水域表面看上去很平静，有的甚至能够看到湖底，所以我们常常掉以轻心，认为这种水域是安全的，殊不知它们一样潜藏着危险。由于景观湖护坡十分湿滑，一不小心极易滑落水中，不识水性的人很容易发生溺亡危险。因此，同学们切不可冒险亲近没有安全防护的景观湖边，以防悲剧的发生。

典型案例 4: 水上乐园

暑假期间, 小李和小亮相约到当地水上乐园游泳。游了半个小时后, 小李(1.5米)提出想到深水区(1.8米)游泳, 但小亮觉得自己水性一般, 就没有跟着一块下水。随后两人便背对背分开, 小亮仍在浅水区游泳, 小亮则游向了深水区。



大约过了2分钟, 小亮回头想看看小李时, 却没能发现他的身影。起初小亮以为小李已经离开深水区上了岸边, 便从浅水区游上岸试图去寻找小李, 但他在岸边附近巡视了一周仍没发现小李的踪影。又过了2分钟, 小亮听见深水区有较大的动静, 便往回走, 很快就看见小李被一个大人从水里抱起, “他的嘴唇发紫, 鼻子和嘴巴上沾有一些呕吐物。”小亮赶紧拨开人群, 上前帮小李进行人工呼吸等抢救措施, 随后两名救生员也加入抢救队伍。2个小时后, 小李被送到了当地医院, 但当时他已经没有了生命体征。

安全警示

天气炎热, 水上乐园成为很多同学纳凉游玩的首要选择。不过, 水上乐园设施在给我们带来欢乐、刺激和享受的同时, 如果不注意安全, 也极易发生溺水等意外事故。在进入场所前一定要仔细阅读安全注意事项, 特别是对身高、年龄、体重及身体健康状况有要求的项目, 做到量力而行。

典型案例 5: 游泳池

2017年7月27日, 家住济南市章丘的五年级学生小牛和爸爸一起到当地的一家游泳馆游泳。“他下水大约游了4、5分钟, 没游回来, 我就觉得有事。”感到不对劲之后, 在为儿子拍视频的牛先生连忙收起了手机, 朝游泳池对岸看去。不过, 游泳池的几个柱子正好挡住了牛先生的视线, 他根本看不到儿子的情况。



牛先生急了, 三步并两步走到了游泳池对面, 看到了现在仍令他心碎的一幕。“那时候, 他趴在水面上, 一动不动。”

随后, 在游泳池的工作人员的帮助下, 小牛被大家抬上了岸, 泳池的工作人员经过简单诊断, 确定小牛当时已经没有了心跳, 马上对他做人工呼吸, 并拨打了120。经过医护人员的奋力抢救, 45分钟后, 小牛心跳复苏。

安全警示

游泳是我们最喜欢的体育运动之一, 但是如果没做好准备, 并且缺少防范意识, 遇到意外时慌张、不能沉着自救, 就很容易会发生溺水伤亡事故。因此我们在游泳时, 必须对自身所处的环境有正确的认识, 避开潜藏危险的区域, 这样才能最大限度地保证自身安全。

典型案例6: 室内温泉

盼盼妈妈跟好友相约带孩子去泡温泉,母子4人来到长沙市一家温泉中心,可到了温泉中心才发现,这里要求男女分开。

一开始盼盼的妈妈想到儿子只有5岁有些犹豫,不放心让孩子们单独去泡温泉。“但我又一想,盼盼有朋友10岁的孩子照顾,还有救生员在旁边,应该没什么问题吧。”最后,她还是让孩子们单独进了男宾部。

偏偏这一疏忽让孩子出了意外。盼盼在温泉池捡拾游泳圈时,不小心滑到了深水区,幸好被救生员及时救起,并立即进行了心肺复苏。约10分钟后,盼盼才吐出较多清水,神志逐渐清醒。

随后,救生员赶紧把盼盼送入了长沙市第三医院儿科急诊,所幸抢救及时,盼盼已经平安出院。



安全警示

虽然说温泉池水并不深,但对身材矮小的儿童来说,即使是在较浅的水区也难以保持平衡,容易发生溺水。带孩子泡温泉的父母,无论任何时候,都不要让孩子离开你的视线,并随时关注孩子的情况,以免发生溺水。

尤其要注意的是,孩子溺水有可能是直立在水里、安静地溺水,这种情况特别具有欺骗性。因为,有时孩子溺水因为体力不如大人,并不会出现疯狂拍打水面或挣扎的场面,而是看似趴或站在水中发愣,这其实很有可能是孩子已经呛水到半失去意识,应尽快将孩子抱上岸请求协助。



说一说

1. 如果不慎掉进冰窟你会怎么办?
2. 在外游玩乘坐游船时应该注意哪些事项?

第十一节 不能忽视的居家防溺水

在很多人的印象中，溺水一般都发生在池塘、海边、泳池等地方，家长也越来越注意这方面的防范。殊不知，看似安全的家庭环境却也是孩子溺水的多发地。



其实，不是水多、水深才会发生溺水，就算是一个水缸、浴池，一旦孩子栽下去呛到了水，或水面盖过口鼻，尤其是年龄较小的儿童，就

可能导致溺水。而且现今很多家庭为了节约用水都有存水、蓄水的习惯，看起来不大的水缸、浴池，对孩子来说可能就是安全隐患。家长稍有松懈，便可能诱发孩子溺水的意外事故。因此，家长一定要加强对孩子的看护，特别是随着二胎的增多，大大增加了监护的工作量，但家长仍应时刻保持警惕，不要让低龄孩子独处，避免意外的发生。

典型案例 1：家中浴池

长沙 5 岁男童小林有点发烧，妈妈想通过物理降温的方式帮儿子退烧，便在邻居家里进行药浴。由于邻居家的孩子没有吃饭，小林的妈妈便走出浴室拿手机为他点了个外卖，也就在这短短一分钟时间内，意外发生了。

当小林的妈妈回到浴室时发现小林只有一只手和一只脚浮在水面，其他的身体部位都在水下面。妈妈立刻将儿子抱出浴池，呼叫邻居过来帮忙抢救，在邻居的帮助下妈妈给孩子做人工呼吸，并拨打 120 急救。随后小林被送往医院进行抢救，医生诊断发现小林存在吸入性肺炎、肝功能损害、心肌损害等问题。经过救治，小林的病情逐渐好转。



典型案例 2：储水水缸

2018 年 7 月 31 日上午，小波的爸爸买菜回家，小波随爸爸一起进入厨房。爸爸把刚买来的西瓜放进盛满水的水缸后，听见了敲门声就去

开门。他在客厅一边招待客人一边呼唤小波，却不见小波回答。待他走进厨房一看，发现水缸旁边的塑料凳子翻倒在地上，小波竟栽进了水缸里，双腿朝上，一动不动。小波的爸爸赶紧将儿子抱起来，发现他全身发紫、呼吸微弱。心急如焚的爸爸急忙将儿子送往附近医院抢救。经过急救，小波的面色逐渐转红、身体回暖，神志渐渐清醒。看着爱子在死亡线上被拽回，爸爸喜极而泣。



安全警示

对于对于体型较小的儿童来说，即便是一个宽度较窄的水缸、水深较浅的浴池，只要孩子不慎栽下去呛到水或水面盖过口鼻，孩子因力气小挣扎不出，就有可能导致溺水情况的发生。居家防溺水注意以下几点：

- 不要在浴池、水缸或其他开口的桶蓄水。
- 室内养鱼要用封闭式鱼缸，开放式鱼池要安装栅栏。
- 孩子洗澡时一定要有大人在身边，如果父母不在家，不要一个人到浴室洗澡，更不能把浴室门反锁起来，以免发生意外；可以在浴缸底部粘上防滑条或放防滑垫，避免洗澡时摔倒，被水呛到。
- 卫生间的坐式马桶要随时盖好盖子，避免孩子因好奇向里看时头朝下栽进马桶里。



典型案例 3: 社区喷泉

2020年7月24日，郑州宏达路金杯路一小区景观池边，一名8岁左右的男孩在小区喷泉池边玩耍时，不慎触碰到了裸露在地面上的电线，触电后掉落进喷水池中。由于事发时正是午饭时间，当时只有2位小朋友在场，旁边没有大人，丧失了宝贵的抢救时间。后来，男孩的母亲闻讯赶到现场，跳入水中将孩子救出。随后尽管120急救人员采取了一系列的抢救措施，但无奈男孩触电时间过长，离开了这个世界。

2018年5月，福建省福清某小区内，3名儿童在喷泉池旁玩耍时，不慎触电跌进水中。医护人员随后赶到，不断按压着儿童的胸部，进行心肺复苏，拼尽全力想唤醒这几个孩子。然而，奇迹并没有发生。

2017年8月24日，济南长清某小区的8岁男孩小杰和小伙伴在小区喷水池边玩，看到水池里有小鱼，就想下水捉鱼。小杰下水后突然倒在了水里，另一名小伙伴脚刚碰到水，感觉被电了一下就出来了。看到倒在水池里的小杰，小伙伴开始大声呼救。附近居民听到后，迅速把孩子救上来并进行胸外按压。在抢救15分钟后，120救护车赶到，将小杰送往医院抢救。不幸的是，在被送到医院的路上，小杰的呼吸和心跳停止了。



安全警示

暑假期间，天气渐渐炎热起来，而小区、广场的喷泉也成了同学们热衷的纳凉好去处。对于游泳池、池塘的安全问题，家长们有一定认识，但往往会忽视一个隐藏在身边的安全隐患——小区喷泉。



小区喷泉池的安全隐患主要有两点：

第一，漏电。喷泉是靠电带动的，为了预防万一，喷泉边上会专门放上警示牌，警示人们不要戏水，以免触电，但不文明不理智的行为仍很常见。

第二，溺水。小区的喷泉池一般都没有安装围栏，或是在不明显的地方放置简单的警示标语，儿童经过时容易失足掉进水池里。虽然小区里面的喷泉池水深不会超过70厘米，但对于不会游泳、身材较小的孩子而言，如果扎进水里难以控制身体，伤害是致命的。

家长和孩子请记住：喷泉只可远观，不可近玩，切勿戏水打闹！



说一说

1. 居家防溺水要注意哪些事项？
2. 喷泉存在哪些危险？

CHAPTER THREE

第三章 救援有对策

最好的救援永远是“预防”。希望同学们不要把防溺水只当一句口号，而是牢记心中、付诸实际。落水总是让人惊慌失措的，作为未成年人，当看到有人溺水，一定不要下水施救。

智救胜于蛮干！请大家平常掌握一些自救和救人知识，危急时刻能保证自己生命安全，同时在岸上做力所能及的救援，挽救他人宝贵的生命。下面，我们一起学一学智慧救援的方法吧！



第一节 水中遇险会自救

在我们身边，青少年溺水事件时有发生。不会游泳的同学下水十分危险，无论出于好奇，还是同学怂恿，我们都应该拒绝。会游泳的同学，在复杂多变的户外水域也可能发生意外。水中遇险，我们该如何自救呢？



保存体力不挣扎

胡乱挣扎只会下沉更快，也给营救的人带来麻烦。我们要把自己想象成一只水母，做“水母漂”：吸气后全身放松，俯漂在水面，四肢自然下垂；需要吸气时，双手向上抬至下额处，向下压水，顺势抬头换气；随即低头闭气恢复俯漂姿势。



水母漂

“水母漂”既保存体力，又使自己漂浮于水面，争取更多的营救时间，尤其适用会游泳但体力不支的同学。



保持呼吸通畅

一旦落水，最恐惧的就是不能呼吸。这时可采用“仰漂”进行自救。“仰漂”时将头向后仰，腹部上提，胸腹部、脸和耳朵露出水面，两腿挺直分开，双手上举伸直靠近耳侧，全身呈一个“大”字；同时呼气要浅，吸气要深。深吸气时，人体比重降到比水略轻，可浮出水面。

寻找逃生路线



观察四周水面情况，尽可能抓住水面的漂浮物，如球类、水桶、塑料瓶、泡沫板或木板等。会游泳的同学可选择最近的逃生路线，游向附近的岸边或漂流物。不会游泳或体力不支的同学可采用“仰漂”，稍作休息调整后大声呼救，等待救援。



说一说

1. 如何模仿“水母漂”的动作？
2. 生活中哪些常见物品可以当作漂浮物呢？

第二节 水草缠身会脱身

户外水域往往潜藏着危险，例如各类水中植物。很多时候它们并不引人注意，但落水时遇到它，很可能被缠住手脚，危及生命。

典型案例

2014年7月18日，13岁的小元在村里的水库游泳。水库面积超过800平方米，最深处有两米多，水草丛生。下水没多久，小元的脚被水草缠住，在水中挣扎，不断地喊着救命。

小元爸爸发现后，来不及脱下长裤就跳下水救人。小元的脚被缠得很紧，爸爸用了很大力气才将儿子拉出，推到浮在水面的水草堆上。村民发现后把小元救了上来，但爸爸因为筋疲力尽，腿部抽筋而沉入水底，再也没能救上来。因为自己的贪玩，永远失去了爸爸，小元痛哭不已。



安全警示

水草随波漂流，漂浮不定。游泳者稍不注意，就可能被缠住，而且越挣扎缠的越紧，直至把人拖向绝望的深渊。遇到这种情况，我们该如何自救呢？



- 保持冷静，不要惊慌。已经被缠住脚的要停下挣扎，减少另一条腿的动作，以防双腿被缠。
- 用手臂划水，保持头部浮于水面上，上抬被水草缠绕的腿，慢慢挣脱水草。
- 如果挣不开，先深一口气，保持身体直立下沉，将水草用手拉断或尖利物割断。注意身体不要乱动，以免被更多水草缠住，加重险情。
- 去除水草后，应采用“仰漂”浮于水面，游离危险区域。



说一说

1. 水草缠住脚，可以拼命挣脱吗？
2. 如何解开缠身的水草？

第三节 水中抽筋不紧张

游泳时抽筋的主要部位是小腿和大腿，有时手指、脚趾及胃部等部位也会出现。发生抽筋主要有两个原因，一是游泳时间过久，肌肉过度疲劳，二是身体突然受到冷水的刺激。



无论是户外水域还是游泳池中，游泳者都可能出现小腿抽筋的现象。抽筋时小腿剧痛，动弹不得，如果没有及时调整，极容易发生溺水。因此，当我们游泳时，要时刻注意身体情况，一旦出现不适，立即采取自救或向周围人请求帮助。

预防抽筋，首先，避免下水前剧烈运动。其次，充分拉伸筋骨，舒展四肢，做好热身活动。最后，水温较凉时要缓慢下水，使身体逐渐适应。



在水中发生抽筋，游泳者自救方法如下

保持镇静，停止游动，深吸一口气，保证呼吸顺畅，“仰漂”浮于水面。

大腿和小腿抽筋

身体呈仰卧姿势。手握抽筋腿的脚趾，用力向上拉，直至剧痛消失，痉挛停止。同时，另一腿踩水，另一手划水，帮助身体上浮，连续多次即可恢复正常。



手指抽筋

手指抽筋时，将手握成拳头，再用力张开。张开后，又迅速握拳，如此反复数次。手掌抽筋时，用另一手掌将抽筋手掌用力压向背侧并作震颤动作。



上腹部肌肉抽筋

可把身体仰卧在水中，双腿向腹部弯曲，再行伸直，重复几次，直至症状有所缓解。

抽筋症状缓解后，应改用其他游姿，慢慢游回岸边。如使用同一泳姿，要提防再次抽筋。



说一说

1. 哪些情况下容易抽筋?
2. 小腿抽筋该怎样缓解疼痛?

第四节 身陷漩涡不慌乱

水底高低不平或水流遇上石块等障碍物，在水的冲撞力下就会产生漩涡。漩涡经常发生在海水、河水中，山洪暴发或河水猛涨时也时常出现。漩涡的危险性极大，快速的旋转力会让落水者深陷其中，难以逃生。

典型案例

8岁的小兰放暑假，和爸爸妈妈来到乡下的爷爷家。初来乍到的小兰满是好奇，和小伙伴一起去下过雨的山上玩。不久，爸爸听见有人喊救命，有个小伙伴也跑来求助。等爸爸赶到，发现小兰和另一个小女孩陷在一个水潭的漩涡中。爸爸立刻脱掉外衣跳下水去，拿着刚捡的竹竿，绕开漩涡把竹竿伸给落水的两人，成功救出了两个孩子。



安全警示

当我们在户外水域游泳时，如果发现水面上的树叶、树枝或杂物在转圈，要尽快远离此地，因为水下很可能存在漩涡。河道突然变窄或者变宽的地方也容易形成漩涡。因此，不去户外水域游泳是远离漩涡的最好做法。如果不小心遇到它，又该如何逃脱呢？

当身边突然出现漩涡，应改变泳姿换成平躺姿势，避免选择易卷入漩涡的潜水。

如果穿戴了救生圈要紧紧抱住它，没有救生圈的可寻找木板、泡沫等较轻物品，抓住它就不会很快下沉。

身体在漩涡中随水流转动时，尽可能地慢慢向漩涡边缘划行。最好保证身体与漩涡转动的方向一致，找准机会沿着漩涡边缘切线奋力游动，或者趁漩涡转动较慢的时候脱身。



说一说

1. 为什么水面漂浮的树叶会转圈？
2. 如何逃离漩涡区域？

第五节 乘车落水巧逃生

典型案例

2020年7月，贵州省安顺市一辆公交车冲破石护栏，坠入湖中，车上的37人中有21名乘客不幸遇难。2021年5月29日，河南省平顶山市的一辆游玩轿车不慎翻扣水中，3名乘客溺水身亡。

事故令人痛心之余也敲醒了安全警钟：当遭遇公交车或私家车不慎落水，身在车内的我们应如何自救呢？

- 1 车辆落水时会产生巨大的冲击力，为避免受伤，在公交车等大型车辆上的乘客应尽量抓紧前排座椅，躲在两排座椅之间，弯腰低头，特别注意保护好头部。
- 2 要保持冷静，不要惊慌，在辨明自己所处位置后，迅速制定逃生方案。



当车辆落水后没有发生侧翻



车辆落入水中后不会立刻沉没，而是逐渐下沉，在水面漂浮的时间一般只有30~60秒。这是逃生自救的黄金时间，不要贪恋财物或犹豫，要迅速离开车辆。



车辆入水有一定的角度，通常车头向下沉，车尾向上翘。此时车辆不会马上断电，司机应当迅速打开电子中控锁，乘客解开安全带，接近车尾部，打开车门或车顶窗逃生。如果安全带无法解开，要利用尖锐物品迅速割断。若车辆已断电，无法打开车门，要选择砸车窗的方法逃生。逃生前，被困人员应脱掉鞋子和外衣，以免浸水变沉，阻碍漂浮自救。

当水淹没了小部分车门时，外部水压小，还可以向外推开车门；但当水淹没了大部分车门，外部水压变大，难以打开车门。此时车内还有空气，乘客应保持冷静，等水淹没了全部车门，内外部水压一致时再打开车门或击碎车窗。

公交车的前挡风玻璃难以击破，不要在它身上浪费时间。车门窗和天窗最薄，相对容易砸碎。

砸车窗时可选择车载灭火器、可拆卸的座位头枕、安全锤等尖锐物品，从车窗的边角部位用力砸开。而使用高跟鞋、皮带扣、手持钥匙、肘击等方法击打钢化玻璃，成功率都是极低的。



当砸碎玻璃后，碎玻璃会随水流迅速冲进车内，要小心别被玻璃划伤。逃出车外后要保持面部朝上，跟着气泡上升的方向浮到水面上寻求救援。如果不会游泳，离开车前尽量找一些漂浮物抱住，如将空的矿泉水瓶夹在腋下。

当车辆落水后发生侧翻

车辆侧翻后基本不可能打开车门，这时只能通过车窗逃生，判断清楚更靠近水面的车窗，尽快砸开逃生。砸车窗前深吸一口气，保持镇定，以防被涌入的水流呛到。如果实在无法自救逃生，可第一时间拨打全国统一水上遇险求救电话12395等待救援。

12395
水上遇险求救热线



说一说

1. 哪些物品可以击碎车窗玻璃？
2. 打开车门前要做哪些准备？

第六节 水坑危险要警惕

户外施工经常会留下许多土坑，下雨后形成积水，有些时候并不起眼。生活中，我们经常见到一些孩子在水坑边玩耍，或扔石头，或拿木棍在其中戏水。危险往往是不容易察觉的，如果水坑过深，不慎跌落很可能会出现溺水事故。



典型案例

2021年5月9日，甘肃省兰州市某镇发生悲剧。5名儿童在一处水坑玩耍时，2人不慎落水溺亡。事发区域此前是一个沙场，挖沙后形成一个约5米深的大坑。随着时间推移，坑内储存了积水，平时也有附近村镇的儿童前来玩水嬉戏。深坑距离村子有段距离，附近很少有村民居住，不易被人发现和救援。

安全警示

类似事件时有发生，原本不起眼的水坑，吞噬了一个个鲜活的生命。如果不慎落入水坑，该如何自救呢？

- 落水后如头部在水面上，立即用嘴深吸一口气，当肺部充满空气时，人体在水中的漂浮力会增加。如果水不是太深可以尝试站立，双脚踩水，双手下压，用嘴吸气、用鼻呼气，防止呛水，慢慢向岸边移动。
- 当双脚够不到底且头部不在水面上，要立即屏住呼吸，尝试保持“仰漂”来加大漂浮受力面积，同时丢掉身上的重物 and 鞋子，寻找可以借力的物品增加浮力。
- 当有人跳水施救，应尽量放松，主动配合他，不要紧抱或扯住救护者，以免发生增加救援难度。



说一说

掉入水坑该如何进行自救？

第七节 机智救人方法

当发现有人不慎溺水，尤其是你要好的同伴，该不该下水施救呢？数据显示，同伴落水时，盲目下水施救是增加溺亡人数的重要原因。

典型案例

2020年3月12日晚，四川省广元市一对情侣争吵，男子不慎坠落河中，同行朋友施救时也落水。五名路过的大学生“手拉手”组成人梯施救，结果两人不幸溺水身亡。

安全警示

见义勇为是中华民族传统美德，但施救者应首先保护自己的安全，才可能救出他人，否则非但救不了人，还白白葬送自己的生命。每个人的生命都是平等而宝贵的，未成年人应摒弃“舍己求人”的观点，提倡“保己救人”，不满18周岁且未经救援培训的人都不应贸然下水。那么，如何在“自保”的前提下帮助他人呢？

● 不要盲目下水

水下有很多未知的危险，如水草、尖锐物体、危险生物，即使会游泳也不要盲目下水。不会游泳的同学可高声呼叫、拨打电话或采用其他岸上救助的方法。



● 充分安抚落水者

落水者难免惊慌失措，拼命挣扎而快速下沉。救援者可大声呼喊，告知落水者救援已在进行，鼓励其战胜恐惧，沉着冷静，放弃无效挣扎，还可以告知落水者自救方法，如向下划水，仰头露出口鼻、除去重物等。



● 大声呼唤多人参与

施救人数越多力量越大，相互照应能提高救援安全性。在复杂危险水域，如湍急的河流、严重低温或水中有危险生物时，应立即呼叫专业人员，携带特殊设备到达落水现场，参与急救以及岸上抢救工作。



● 充分准备和利用救援物品

救援物品包括绳索、救生圈、救生衣和其他漂浮物，如汽车内胎、矿泉水瓶、木板、泡沫人字拖、篮球等。学会就地取材寻找物品，效果比徒手救援好得多。救援者应尽量站在远离水面，同时又能触及溺水者的位置，将木棍、竹竿等物品送至落水者前方，告知其要牢牢抓住，确认握牢后再将落水者拉上岸。



● 伸手救援风险大



伸手救援是直接向落水者伸手，将其拖拽出水面的救助方法，适用于施救者和溺水者的距离伸手可及，且落水者意识清醒的情况下。伸手救援有很大风险，极易被落水者拽入水中。拉落水者时，施救者务必降低重心，最好趴在地上或能用另一只手抓住比较坚固的物体，确认抓稳后再伸手。特别注意，在风浪较大的河中或激流中救人，不可采用这种方法，以避免更多人落水。



说一说

1. 看到有人落水应该如何施救？
2. 如何救人有危险？

第八节 救生设备会使用

专业的救生设备包括救生圈、救生衣、救生板等，大型船只还会配有救生筏、救生艇。

让我们看一看这些救生设备是如何使用的吧！

救生圈

使用救生圈，要把头、胸、双臂穿过救生圈，张开双臂把救生圈卡在腋下，借助其浮力漂浮在水面上。



救生板

救生板的用法分为一挎、二穿、三握。

一挎：使用救生板时，首先要把较长的背带绕过头部，挎在肩背上。

二穿：将双手穿过两条短挎带的下方，确保双臂被挎带稳稳固定。

三握：双手握住救生板另一侧边缘上的挎带，这样就可以让自己暂时安全的漂浮在水面啦！



救生衣

第一步：将救生衣套在脖子上，把带有口哨的长方形浮力袋子放置在胸前，双手紧拉前领缚带，并缚好颈带。



第二步：将缚带向下收紧，向后交叉。



第三步：再将缚带拉到身前，穿过扣带环绑紧。这样，我们就可以通过救生衣的浮力漂浮在水面上了。



在暂时无人救援的情况下，可以将双臂抱在胸前，双腿屈膝蜷缩，仰面向上漂浮。这种“蜷身漂浮”的姿势可以帮助我们节省体力，在水温较低的情况下，有助于保持体温。

船只

登上漂流船、游船、救生艇和救生筏之前，应该穿好救生衣。不同船身的载重有限，儿童可以优先登船！



说一说

1. 如何正确穿戴救生衣？
2. 如何正确使用救生板？

第九节 急救知识要牢记

溺水者被救上岸后，如何进行紧急救助呢？

为争取抢救时间，上岸后不建议先控水，而应直接进行心肺复苏。特别注意，不能直接把溺水者放倒平躺，坚硬不平的地面容易增加伤害。施救者应用右手扶住他的后颈处，左手握住他的颞骨处，轻轻放倒在大腿上，再慢慢放平躺下，两手慢慢护住他的两侧，这样落水者处于硬地面，才能进行心肺复苏。



岸上急救四步法

- 1 将溺水者施救上岸后平放于池岸，轻拍溺水者肩部，呼唤溺水者，检查其有无意识；贴近溺水者口鼻处，侧头观察其胸部有无起伏，判断溺水者是否有呼吸；用食指与中指沿溺水者喉结处下滑至颈动脉处触摸检查是否有脉搏。如溺水者有呼吸、脉搏但无意识，高声呼救并请他人拨打 120，告知详细地址。



- 2 施救者用手指清除溺水者口中异物，如淤泥、水草、唾液等；跪于溺水者身旁，用压额提颞法打开呼吸道，使溺水者呼吸道通畅或能自主呼吸。



- 3 若溺水者无呼吸，马上实施人工呼吸，吹两口气后，观察其胸部有无起伏，无起伏应重新打开呼吸道吹气。

- 4 施救者身体前倾，双手重叠，双臂垂直于溺水者胸部，用身体的重量按压溺水者胸骨中下 1/2 处；按压深度：成人体型为 4~5 厘米，儿童体型为 1~2 厘米；按压频率 100 次/分钟，按压与吹气比为 30:2（即按压 30 次，吹气 2 次为一个循环）连续五个循环后，检查溺水者情况，如无自主呼吸、心跳，继续心肺复苏。



人工呼吸四步法



如果溺水者还有呼吸，心跳未停止，应及时清理其口鼻腔中异物或者积水，进行控水。

控水时，施救者半蹲或者坐着，将溺水者腹部置于施救者屈膝的腿上，使其头部自然朝下悬垂，用力按压其背部，让呼吸道和胃部吸入物排出。



特别提示

当孩子游泳或者玩水回来，出现持续咳嗽、精神萎靡、困乏、呕吐甚至部分失忆的情况，即便没有溺水，家长也要带孩子及时就医检查，确保安全。

即便溺水者上岸后情况良好，意识清醒或恢复意识，也要到附近医院全面检查，并做好24小时的医学观察，确保呼吸系统或者神经系统没有被损。

如果没有相关技能或者救援经验，不要轻易采取控水的救助，而应将溺水者侧躺，防止其吐出体内积水时，堵住气道窒息而死，同时等待医护人员救援。

想了解更多防溺水知识和急救技能，微信扫一扫右侧二维码，关注公众号“安全成长”观看往期直播吧！



说一说

1. 救援电话有哪些？
2. 如何判断溺水者还有呼吸和心跳？



最后的话：预防溺水 从我做起

WORDS IN THE END

最后的话：预防溺水 从我做起

——不能不谈的生命安全教育

每年一入春夏，各地频发的中小学生溺水事故就会牵动全社会的心。一个个少年儿童在花样年纪悄然陨落，无数家庭支离破碎，令人惋惜。究其原因，是孩子对危险水域缺乏辨别能力吗？是家长对安全隐患疏忽大意吗？是学校防溺水教育不够充分吗？相信没有哪个理由能单独成立。一起起事故让我们反思：预防溺水，需要用生命安全教育为孩子们构筑安全心理防线。

生命只有一次，生命安全教育是我们一生的必修课。未成年人要从小懂得生命的宝贵和脆弱，对它心生敬畏。美国心理学家马斯洛说：“教

育的目标之一就是让人明白生命何等宝贵。”无数的案例提醒我们，面对危机，未成年人应该首先学会保护自己，然后在力所能及范围内，以正确的救援措施帮助他人，减少不必要的损失。

面对未知风险，必须培养学生的应急避险能力，掌握自助自救的基本求生技能。一般来说，生命安全教育包含三个层次。

第一个层次是避险意识，学生通过安全知识学习，提高安全意识，明白什么能做，什么不能做，并将意识转化为行为，提醒自己或他人远离安全风险，躲避危机。

第二个层次是化险为夷，学生可采取正确措施降低安全风险发生，主动消除潜在危险。

第三个层次是危机应对，可以将其看成在“关键的刹那”或者“生死存亡的关头”做出正确的行动和恰当的处理，转危为安。

溺水带给个体最直接的后果是健康的损伤、生命的终止。我们应教育学生认清溺水的三个特点，做好安全防范：

一是严重性。溺水具有极高的致死率，且易造成严重的后遗症。

二是短暂性，与其它伤害事故相比，溺水过程极短，生死存亡往往只在分秒间，有时甚至来不及反应。

三是集群性。在集群性活动中，由于同伴的存在，学生要么异常兴奋，高估自己的能力；要么产生从众心理，尽管本身并不愿意，但出于怕被嘲笑而不得不跟随他人，导致在水边活动或游泳时，忽视了水域的潜在危险。

同时溺水行为的发生和各阶段学生的心理特点密不可分，这项工作任重道远。从溺水事故统计看，小学阶段比例最高，初中位居次，高中最少。其中，小学生溺水主要因为心智发育尚不成熟，喜欢成群结伴玩耍，活动并非事先计划，往往受某种刺激临时起意，产生涉水行为，继而引发溺水。

初中生和高中生处于青春期，兴趣爱好日益广泛，求知欲与好奇心

强烈，乐于参加各种创造性活动，对竞争性、冒险性活动更是乐此不疲。冒险精神会促使学生不断挑战自我极限，如挑战危险刺激的水域。在此心理发育阶段，学生往往具有一定逆反的心理，蓄意脱离家长、学校监管，在偏僻隐蔽的开放性水域活动，事故因此时有发生。

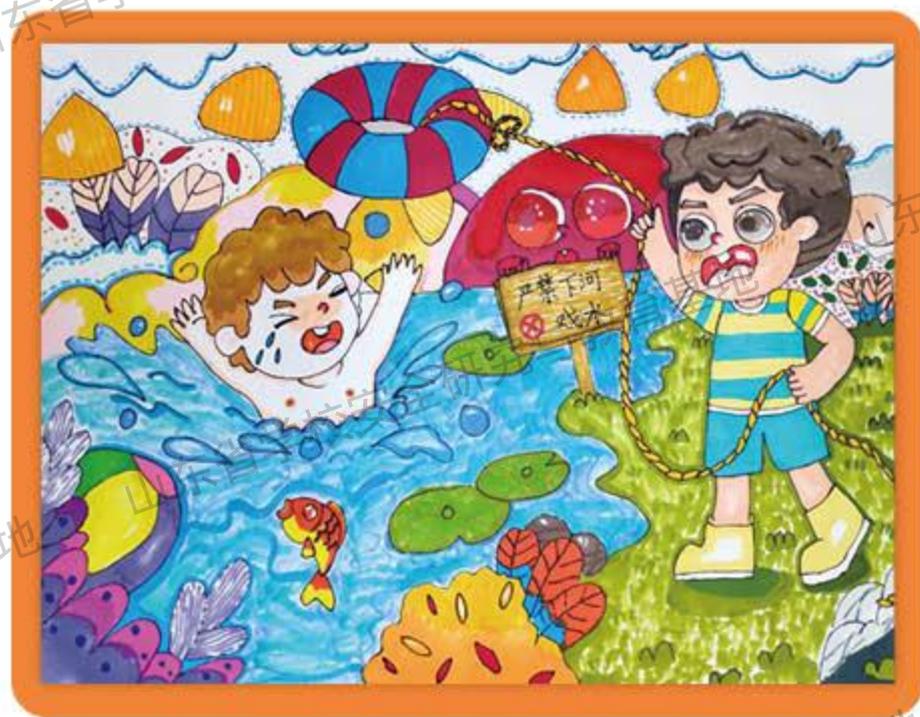
在各种意外和不幸频频发生的今天，生命教育正当时。开展生命安全教育，让学生体会生命的珍贵，尊重生命的存在，认识生命的责任，形成积极向上的生命观，从而激发生命的潜能，提升生命的价值，为每个家庭的幸福提供坚强的保障。

然而，从我国生命安全教育现状来看，应急教育普及率仅为1%。不仅未成年人，更多成年人的生存安全意识薄弱，应急知识也严重匮乏。不少家长在孩子外出时总会说“注意安全”，却不能系统全面地指导孩子学会规避生存风险的方法技能。因此，我们精心编写本手册，希望通过防溺水知识普及和真实案例警醒广大学生、家长、学校乃至全社会：珍爱生命，预防溺水，从我做起！



EXCELLENT WORKS

2020年防溺水优秀作品选登



《珍爱生命预防溺水》

刘馨雅 / 东营市东营区第三中学



《珍爱生命》

何雨欣 / 东营市垦利区第三实验小学



《历险》

刘应毅 / 日照山海天实验小学



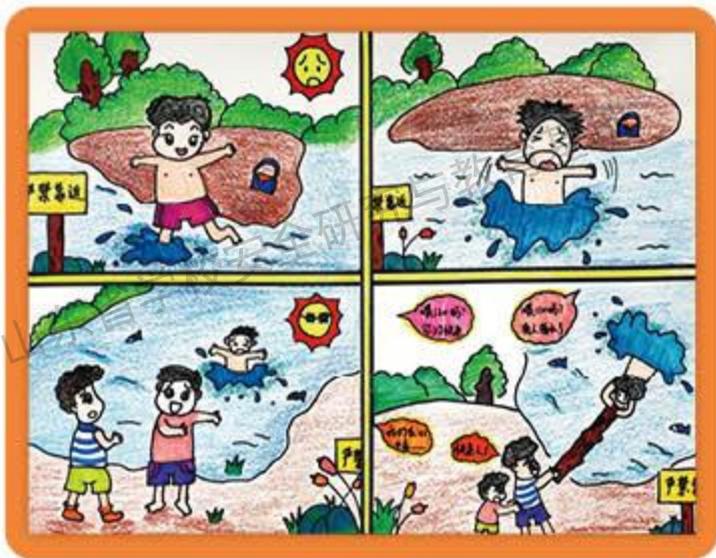
《预防溺水 珍爱生命》

王文慧 / 日照山海天卧龙山小学



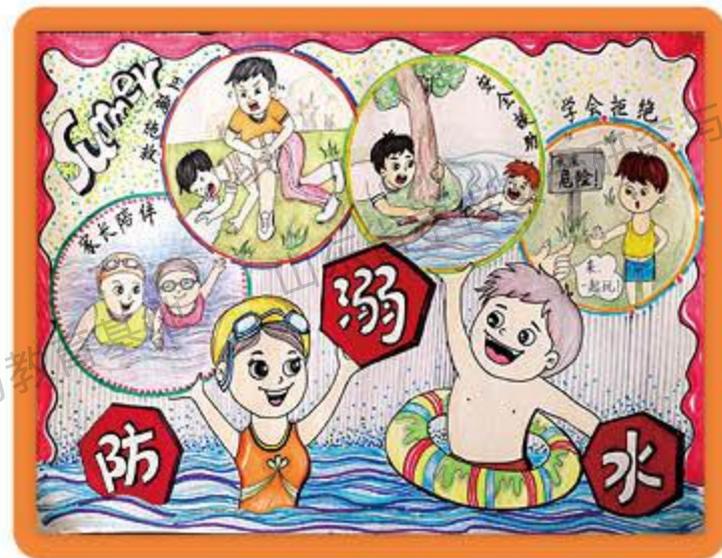
《预防溺水安全游泳》

沈锦童 / 威海大光华国际学校



《画说游泳安全》

李萌 / 威海市环翠区鲸园实验幼儿园



《防溺水手册》

姚谦 / 威海市文登区柳林小学



《防溺水》

孙皓宇 / 淄博市张店区铁路小学



《放下手机》

李聪睿 / 山东大学威海分校



《远离河塘 珍爱生命》

徐亚楠 / 临沂市沂南县苏村中心小学



《瓶中世界绘画作品》

李佳乐 / 山东大学威海分校



《谨防溺水》

邱悦悦 / 青岛农业大学



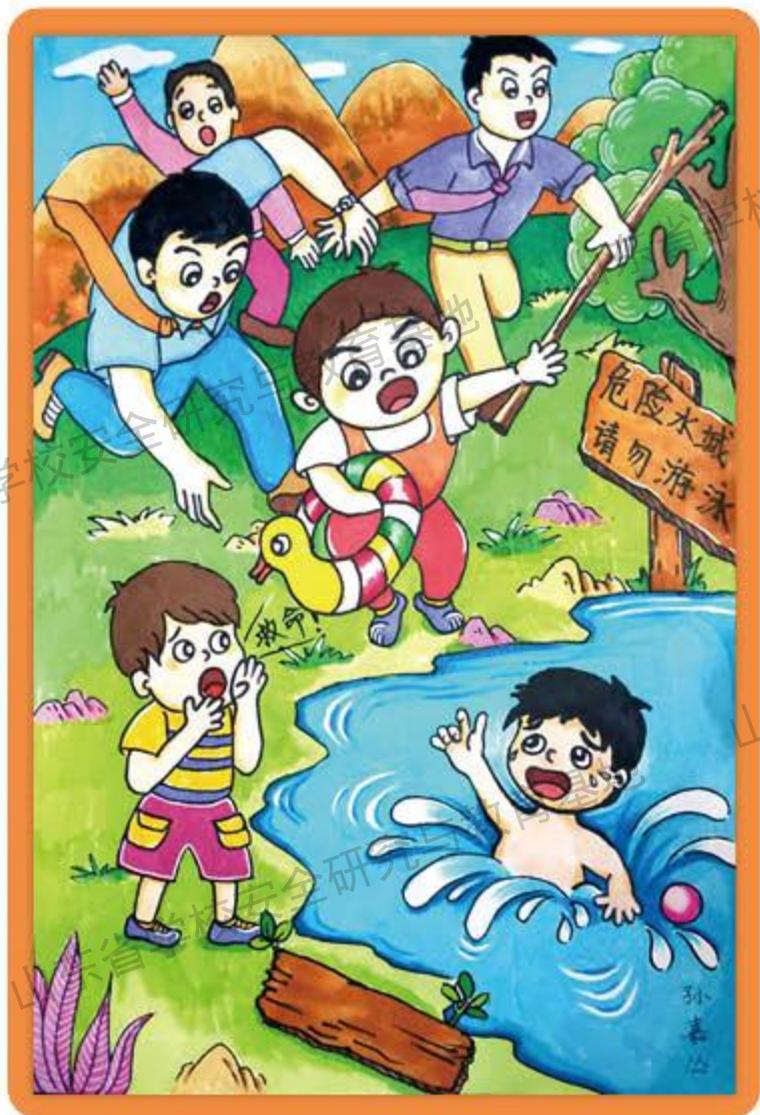
《预防溺水 学会自救》

张景钧 / 威海经济技术开发区明珠小学



《远离水“患”》

王茗禹 / 威海市威海市羊亭学校



《防溺水》

孙嘉丛 / 淄博市临淄区实验小学



《防溺水安全知识》

矫汶霖 / 青岛西海岸新区崇明岛路小学



《防止溺水》

郭芮琦 / 烟台职业学院

珍爱生命 严防溺水

—— 预防溺水安全教育 ——

不到无安全设施
无救援人员的水域
游泳

禁止游泳



《珍爱生命 严防溺水》
孟晶晶 / 菏泽职业学院