**小学生防溺水安全知识**

一、预防溺水的措施

1、中小学生应在家长的带领下游泳；不能擅自下库、塘、河、渠游泳；

2、不要独自在河边、山塘、水库边玩耍；

3、不去非游泳区或禁止游泳的地方游泳；

4、不会游泳者，不要游到深水区，即使带着救生圈也不安全；

5、游泳前要做适当的准备活动，以防抽筋。

二、溺水时的自救方法

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。

三、发现有人溺水时的救护方法

小学生发现有人溺水，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，或利用救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边施救。

四、岸上急救溺水者

1、迅速清除口、鼻中的污泥、杂草及分泌物，保持呼吸道通畅，并拉出舌头，以避免堵塞呼吸道；

2、将溺水者举起，使其俯卧在救护者肩上，腹部紧贴救护者肩部，头脚下垂，以使呼吸道内积水自然流出。但不要因为控水而耽误了进行心肺复苏的时间；

3、进行口对口人工呼吸及心脏按摩；

4、尽快联系急救中心或送溺水者去医院。