

根据教育部《中小学公共安全教育指导纲要》编写



# 青少年 暑期防溺水 安全教育读本

主编 戴兴华 张 羽

顾问 徐汉才（中国安全生产协会副会长）

于学俊（中国教师发展基金会理事·校安委主任）



河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社

根据教育部《中小学公共安全教育指导纲要》编写



# 青少年 暑期防溺水 安全教育读本

主编 戴兴华 张 羽

顾问 徐汉才（中国安全生产协会副会长）

于学俊（中国教师发展基金会理事·校安委主任）

河北出版传媒集团  
河北科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

青少年暑期防溺水安全教育读本 / 戴兴华, 张羽主编. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2017.3  
ISBN 978-7-5375-8757-0

I. ①青… II. ①戴… ②张… III. ①淹溺-安全教育-中小学-教学参考资料 IV. ①G634.203

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 049095 号

QINGSHAONIAN SHUQI FANGNISHUI ANQUAN JIAOYU DUBEN

## 青少年暑期防溺水安全教育读本

戴兴华 张羽 主编

---

出版发行: 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社  
地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编: 050061)  
经 销: 新华书店  
印 刷: 辉县市伟业印务有限公司  
开 本: 710 × 1000 1/16  
印 张: 3.5  
字 数: 35 千字  
版 次: 2017 年 3 月第 1 版  
2017 年 3 月第 1 次印刷  
定 价: 10.00 元

---

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷单位联系调换(0373-6217581)



# 前言

家庭是构成社会的细胞。随着微家庭时代的到来，孩子的安全成为了一个家庭、一个社会、一个时代的软肋。近来多起发生在校园内外的恶性伤害和淹溺事件令人心有余悸。创建平安、和谐校园面临着知与行、行与果的严峻考验。

随着社会进步、经济发展、教育改革不断深入，中小学生的教育教学及社会实践活动涉及的领域越来越宽，接触的人、事、物越来越多，安全形势也日益严峻。大多社会活动如交通出行、集会参观、外出旅行、体育运动等，都存在着各种安全隐患。由于青少年应付各种异常情况的能力有限，加之洪水、地震、龙卷风等自然灾害的频频发生，严重威胁着中小学生的生命安全。据报道，我国每年有1.6万中小学学生因溺水、车祸、自杀等意外事故死亡。因此，面向孩子开展生命安全教育，增强生命安全意识，学会自我保护的安全知识及必备技能，提升生命质量，已成为全社会的共识，同时也是学校、家庭、社会必须共同面对的一个严肃课题！

《**中小学公共安全教育指导纲要**》（国办发〔2007〕9号）指出：“树立和落实科学发展观，坚持以人为本，把中小学公共安全教育贯穿于学校教育的各个环节，使广大中小学生牢固树立‘珍爱生命，安全第一，遵纪守法，和谐共处’的意识，具备自救自护的素养和能力。”

在众多的意外事故中，因溺水而导致中小學生死亡的所占比例最高，溺亡人数呈逐年上升趋势。教育部在《致全国中小学生家长的一封信》中明确强调：溺水是造成中小學生意外死亡的第一杀手。春季





以后，天气逐渐变热，淹溺事故又将进入高发季节，为加强对青少年的防溺水安全教育，普及青少年防溺水安全知识和技能，我们组织了国内的知名安全专家，编写了这本《青少年暑期防溺水安全教育读本》。

《青少年暑期防溺水安全教育读本》根据《**中小学公共安全教育指导纲要**》的精神，结合中小学生生命安全教育需求，以图文并茂的形式向中小学生依次讲解了什么是淹溺、淹溺事故发生的原因、预防对策及淹溺时的自救自护等基础安全知识和技能。

本书具有以下特点：

☆ 知识结构安排合理，知识点选取注重必要性、系统性、科学性、实用性，符合孩子暑期生活安全需求，由浅入深，循序渐进，易于学习。

☆ 语言科学严谨但不失活泼，使得读者在阅读中轻松掌握科学的安全知识。

☆ 将知识与鲜活生动的案例相结合，让读者受到启发。

☆ 通过“案例回放”“安博智慧”“小贴士”“华姐视野”等模块的设计，使本书更具实用性，为孩子所喜爱。

希望通过本书的出版发行，向孩子传授较为系统的防溺水安全知识和技能，培养孩子的安全意识，不断提高孩子的生存能力，改善生命质量，尽可能地避免或减少伤害，也期望学校、家庭、社会共同关注中小学生的生命安全教育，让“尊重生命、珍爱生命、欣赏生命、敬畏生命、成全生命”成为教育的常态，从而促进中小学生自由全面发展，使孩子们能够幸福茁壮健康地成长。

本书编写组





# 目 录

## 第一章 淹溺事故概述

|                  |   |
|------------------|---|
| 一、认识溺水 .....     | 3 |
| 二、淹溺事故分析 .....   | 3 |
| 三、溺水的普遍特征 .....  | 4 |
| 1. 季节及时间特征 ..... | 4 |
| 2. 年龄特征 .....    | 4 |
| 3. 地域特征 .....    | 4 |
| 4. 溺水人员结构 .....  | 5 |
| 5. 淹溺致亡比例 .....  | 5 |
| 6. 溺亡原因 .....    | 5 |

## 第二章 淹溺事故发生的归因及预防对策

|                    |    |
|--------------------|----|
| 一、安全意识淡薄 .....     | 8  |
| 二、游泳技能不足 .....     | 8  |
| 三、家庭监管缺失 .....     | 9  |
| 四、社会监管不完善 .....    | 9  |
| 1. 危险开放水域的监管 ..... | 9  |
| 2. 公共游泳场所的管理 ..... | 10 |
| 3. 社会配套设施不足 .....  | 11 |

## 第三章 玩水的安全常识

|                      |    |
|----------------------|----|
| 一、玩水有哪些好处 .....      | 12 |
| 1. 锻炼大小肌肉的协调能力 ..... | 12 |
| 2. 培养创造能力 .....      | 12 |
| 3. 发展动手能力 .....      | 13 |
| 二、玩水应注意哪些问题 .....    | 13 |
| 1. 严防溺水 .....        | 13 |





|                          |    |
|--------------------------|----|
| 2. 弄湿衣服及时更换 .....        | 13 |
| 3. 注意水质，防止传染疾病 .....     | 13 |
| 4. 注意地下水的温度 .....        | 14 |
| 5. 选择合适用品 .....          | 14 |
| 6. 注意保护重要部位 .....        | 15 |
| 7. 注意入水时间 .....          | 15 |
| 8. 注意室外防晒 .....          | 15 |
| 9. 不喝生水 .....            | 15 |
| 10. 注意身体状况 .....         | 15 |
| 11. 注意漂流防护 .....         | 16 |
| <b>第四章 游泳是健康而有意义的运动</b>  |    |
| 一、游泳有哪些锻炼价值 .....        | 18 |
| 1. 改善心血管系统 .....         | 18 |
| 2. 提高肺活量 .....           | 18 |
| 3. 加强皮肤血液循环 .....        | 18 |
| 4. 增强抵抗力 .....           | 18 |
| 5. 减肥 .....              | 19 |
| 二、游泳应配有哪些装备 .....        | 19 |
| 1. 合身的泳衣泳裤 .....         | 19 |
| 2. 合适的游泳帽 .....          | 19 |
| 3. 游泳眼镜 .....            | 20 |
| 4. 耳塞 .....              | 20 |
| 5. 鼻夹 .....              | 20 |
| 三、游泳前要做好准备工作 .....       | 20 |
| 1. 预防膝关节半月板损伤和水中抽筋 ..... | 20 |
| 2. 准备活动要根据天气情况而定 .....   | 20 |
| 四、游泳时可能导致溺水的因素 .....     | 21 |



|                         |    |
|-------------------------|----|
| 1. 心理因素 .....           | 21 |
| 2. 生理因素 .....           | 21 |
| 3. 病理原因 .....           | 21 |
| 4. 技术原因 .....           | 21 |
| 5. 其他 .....             | 21 |
| 五、游泳的注意事项 .....         | 21 |
| 第五章 淹溺自护自救的基本技能         |    |
| 一、自我防护 .....            | 24 |
| 二、自救 .....              | 25 |
| 1. 抽筋时的自救 .....         | 25 |
| 2. 沉入水中的自救 .....        | 26 |
| 3. 呛水时的自救 .....         | 27 |
| 4. 遇到漩涡时的自救 .....       | 27 |
| 5. 被水草或水下杂物缠绕时的自救 ..... | 28 |
| 第六章 淹溺施救的基本技能           |    |
| 一、生命第一，自我保护 .....       | 29 |
| 1. 呼喊众人参与救援 .....       | 29 |
| 2. 不要盲目下水施救 .....       | 29 |
| 3. 禁止不会游泳者下水救人 .....    | 30 |
| 4. 禁止儿童下水救人 .....       | 30 |
| 5. 应及时终止救援的情况 .....     | 30 |
| 二、及时呼救，请求援助 .....       | 30 |
| 三、方式适当，酌情选择 .....       | 30 |
| 1. 徒手救援 .....           | 30 |
| 2. 借物救援 .....           | 31 |
| 3. 抛物救援 .....           | 31 |
| 4. 划船救援 .....           | 31 |



|                           |    |
|---------------------------|----|
| 5. 游泳救援 .....             | 32 |
| 第七章 淹溺后的岸上施救              |    |
| 一、淹溺者出水后的基础处理 .....       | 34 |
| 二、生命体征基础评估 .....          | 35 |
| 1. 意识检查 .....             | 35 |
| 2. 呼吸、心搏检查 .....          | 35 |
| 3. 外伤检查 .....             | 35 |
| 三、对意识清醒的淹溺者的急救 .....      | 35 |
| 1. 采取保暖措施 .....           | 35 |
| 2. 送淹溺者就医 .....           | 35 |
| 四、对昏迷淹溺者的急救 .....         | 35 |
| 五、对无心搏淹溺者的现场急救 .....      | 36 |
| 第八章 遭遇洪涝灾害应知道的安全常识        |    |
| 一、什么是洪涝灾害 .....           | 39 |
| 二、怎样预防洪涝灾害 .....          | 39 |
| 三、如何自救 .....              | 40 |
| 四、灾后应该注意的方面 .....         | 41 |
| 1. 选择安全饮用水 .....          | 41 |
| 2. 选择健康食品 .....           | 41 |
| 3. 正确处理垃圾 .....           | 41 |
| 附录 I 防溺水安全知识问答 .....      | 43 |
| 附录 II 致全国中小学生家长的一封信 ..... | 47 |



## 第一章 淹溺事故概述



### 案例回放

2016年5月4日下午，四川宜宾一名三年级小学生不慎落水溺亡。而与其同行的学生因害怕被老师、家长责骂，故意隐瞒同伴落水溺亡的事实。

2016年5月21日中午，枣庄市台儿庄区涧头集镇，一对刘姓双胞胎兄弟出门玩耍，一出去就没了踪迹。时隔一天，有人在村南的一个水塘边发现孩子的鞋，众人将水抽出后发现了两人的尸体。

2016年5月21日，6名十三四岁的少年吃过饭后，来到菏泽市济广高速曹县服务区附近一废弃的鱼塘里洗澡，其中4名少年不慎掉入鱼塘中央的深坑溺亡。

2016年5月29日中午12时许，海南万宁市的三名小孩结伴外出玩水，不慎溺水。其中一男一女两名小孩经抢救无效死亡，另有一名女孩经抢救得以生还。

2016年5月29日，阆中市河溪金银台水电站附近，一名12岁少年不幸溺亡。溺水少年是阆中扶农人，他将另一个落水的小孩救了起来，自己却因体力不支，再也没能回到岸边。

2016年5月29日下午1时30分，宁夏银川贺兰县如意湖发生一起悲剧。两名孩童在水池戏水时不慎落水，其中一名孩童因溺水





时间过长经抢救无效后离世。

2016年6月10日，江西一名13岁的女孩掉入水库，其17岁的姐姐和74岁的奶奶施救，最终三人均溺亡。

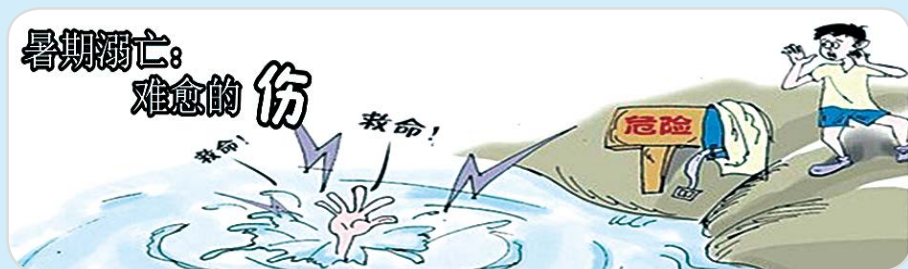
2016年6月27日，邯郸市鸡泽县一名初中生不幸溺亡的悲痛还未消退。就在同一天下午3点多，邯郸县南井寨村一名年仅10岁的男孩和伙伴在村里一水坑内戏水纳凉时，突发意外，10岁男孩不幸溺亡。

2016年6月29日下午19时许，菏泽新天地公园冀鲁豫纪念馆东侧河面，发生一起溺水事件。两名中学生被消防、110民警、牡丹救援队救上岸后，随即被送往医院抢救。

2016年7月2日下午6点左右，邯郸市曲周县自行车主题公园的湖塘内，一名7岁男童溺水身亡。

.....

这只是2016年5月、6月和7月被媒体报道出来的儿童溺亡事件，仅仅两个多月的时间就多达12起，而那些没有被报道出来的还有多少我们不得而知。





### 一、认识溺水

溺水是较为常见的一种淹溺形式。淹溺是指人淹没于水或其他液态介质中并受到伤害的现象。溺水是指水充满呼吸道和肺泡引起缺氧窒息，最后导致呼吸停止和心脏停搏而死亡。依据溺水者肺及呼吸道进水情况，分为干性溺水和湿性溺水。

溺水后的症状多表现为：皮肤发绀；颜面浮肿；眼球结膜充血；口鼻充满血性泡沫或泥污；腹部膨隆；四肢厥冷；时有头、颈部损伤；神志丧失，呼吸停止，大动脉脉动及心音微弱或消失。



**当心溺水**

Warning falling into water

### 二、淹溺事故分析

2017年1月26日下午，邯郸市鸡泽县东柳村两个小孩外出未归。次日，被人发现在桥下冰窟里溺水身亡。

2017年1月31日，农历大年初四，邯郸市大名县金滩镇一名10岁女孩在回家路上经过卫河至天津的河道时，不幸溺水身亡。

2017年1月31日，邯郸市魏县野胡拐村3个小孩在洪湖社区后面排水沟处玩耍时，不慎落入水中，其中两个孩子溺水身亡。

2011年至2015年，江苏泰州共有1 395人因溺水而死亡。

| 2011年 | 2012年 | 2013年 | 2014年 | 2015年 |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 252人  | 284人  | 284人  | 265人  | 310人  |

2010年至2015年期间重庆市溺水约1 237人，其中溺亡500余人。

.....

通过对诸多溺水事故案例的分析，我们发现我国各地中小学生的溺亡人数呈逐年上升趋势。每年5~8月是发生淹溺事故的集中时间段，





我国平均每年有近3万名儿童死于淹溺，其中很多事故都是在没有监护人的情况下发生的。教育部明确指出，“溺水是造成中小學生意外死亡的第一杀手”。因此，加强中小學生防溺水安全教育成为所有安全教育工作的重中之重！



### 你知道吗？

教育部发放了《致全国中小學生家长的一封信》，随后还启动了中小學生防溺水预警机制。

## 三、溺水的普遍特征

### 1. 季节及时间特征

每年8月汛期到来，降水较多，水位上涨，水流变化莫测，暗流汹涌，稍不注意就可能溺水。每年7、8两个月暑期到来，温度较高，学生陆续由学校放假回家，暑期溺水死亡人数明显增加。2月溺水死亡的人数最少，一是因为天气较冷、气温较低，二是因为寒假较短且大都忙于过节，闲散时间较少。

### 2. 年龄特征

低幼年龄段儿童、青少年是溺水的主要群体。其原因往往与监管不当有关。在全球，溺水发生率最高的是1~4岁的儿童，其次是5~9岁的儿童。据世界卫生组织统计，在西太平洋区域，5~14岁儿童溺水死亡率高于其他死因。

在我国，溺水是1~14岁儿童意外伤害死亡的主要原因。另外，15~24岁这个年龄段的青少年，自由度相对较大，会到一些河流、湖泊中游泳，也比较容易发生溺水事故。

### 3. 地域特征

溺水事故多发生在城镇、乡村无人监管的开放性水域，如河流、池塘、水库、沟坑等野外水域。





#### 4. 溺水人员结构

以学龄期儿童、青少年为主，其次为务工人员、船员、渔民、病患、游泳爱好者等。“留守儿童”因管理的疏漏，发生的溺水事故有逐年增高的趋势。



#### 你知道吗？

溺水者八成是“会水的”，尤其多发在游泳技能半生不熟的学生群体中。真正不会水的人因为恐惧很少下水。

#### 5. 淹溺致死比例

溺水者超过半数以上溺亡，溺水后生还几率较小，即使现场被幸运救上岸，死亡率也较高。

#### 6. 溺亡原因

青少年儿童溺水事故多发生在学生自行结伴游玩的过程中，结伴下水游泳溺亡，失足落入水中溺亡，为救落水同伴致多人溺亡。淹溺致死的原因大多是安全意识淡薄、安全知识欠缺、自护自救与施救方法不当。

热情如火、五彩斑斓的夏天，常因溺亡事故而成为“多事之秋”。每年暑期，总有一个词深深刺痛我们的神经，那就是“溺亡”。根据每年儿童、青少年意外伤害事故统计，溺亡已经成为儿童、青少年生命的“第一杀手”。一个个年轻的生命戛然而止，让人叹息和痛心。尤其当



今社会大多数家庭都只有一个孩子，悲剧氛围显得尤为强烈。一幕幕悲剧让我们心有余悸。加强防溺水安全教育与管理，提高安全防范意识，让悲剧不再重演势在必行。



- (1) 上学、放学路上及节假日，没有父母或其他监护人陪同，不要下河游泳，也不邀请其他同学戏水玩耍。
- (2) 不到陌生水域（如沟塘、河溪等地方）游泳玩水。
- (3) 遇见他人溺水不贸然下水施救，要大声呼救及报警以帮助他人。



### 华姐视野

溺水事故频发，一次次向我们敲响了警钟。建议外出游泳一定要充分准备安全装备，以备不时之需。救援物品包括救援所用的绳索、救生圈、救生衣及其他漂浮物（如汽车内胎、木板、泡沫塑料等）、照明设备、医疗装备等，也要学会就地取材，例如树枝、棍棒、绳索、衣物等。其效果要比徒手救援好得多。特别是游泳技术不熟练或不熟悉水性的救助者，最好携带救生圈、木板、绳索或小船等自我保护工具，以保障自身和他人安全。





## 第二章 淹溺事故发生的归因及预防对策



### 案例回放

2016年4月30日，重庆市磁器口千名游泳爱好者不顾警方劝阻下江游泳，很多人下水的地方水面比较平静，但是游到江对面停靠的两艘沙船所在处却水流很急，致使船底的吸力很大，一些游泳爱好者稍稍靠近便不慎被吸入了船底。懂水性的人都应该知道，在江河中游泳一定尽量远离船舶或障碍物，不然会被漩涡吸入水底，非常危险。尽管不少人凭借游泳的技能得以逃离，但依然造成了一死一伤一失踪的淹溺伤亡事故，令人扼腕叹息。

2016年6月10日10时，广东湛江徐闻县下洋镇上湖村4名小学生到村口一废弃烧砖水坑边钓鱼，其中一人不慎跌落坑中，另外两人见状急忙跳下去救人，不幸先后溺水，路人见状赶紧报警。警察赶赴现场，把3名溺水男孩打捞上来，送医救治。因溺水时间过长，3名男孩均不治而亡。同一天的上午，广东揭阳刚刚结束高考的新华中学高三毕业班的十多名同学，相约到砲台风门古径游玩。午后14时左右，其中6人到南陇水库玩水，期间发生溺水事件，4人失踪。经搜救，4名落水人员先后被救起，但4人均抢救无效死亡。





溺水而亡的案例在日常生活中屡见不鲜，引起了社会的广泛关注。如果我们能了解生活中容易发生溺水的情况及正确的应对方法，就能减少溺水发生的概率，远离溺水的危险。根据诸多的淹溺事故案例，我们将淹溺事故发生的原因归结为以下几个方面：

### 一、安全意识淡薄

诸多的淹溺事故案例告诉我们，淹溺事故的发生大多是安全意识淡薄、安全知识欠缺、安全技能不足所造成的。尽管学校每年暑期到来之前都会开展防溺水教育，但是学生的认知水平有限、自制能力不足，导致悲剧不断发生。也有孩子因过度害怕老师、家长批评而逃离现场，不敢呼救而错失救援时间；不知轻重盲目对落水者施救引起自身落水溺亡的案例也屡见不鲜。

针对这些情况，多渠道、多形式、多层面开展生命安全教育势在必行。不断通过学校、社区、家庭多渠道宣传安全知识、安全技能；通过广播、宣传栏、宣传页、报刊、电视、网络等多形式开展安全知识、技能普及教育；利用溺亡真实案例开展警示宣传；举行安全知识竞赛等活动，不断提高学生、家长、老师及全民的安全意识。

### 二、游泳技能不足

俗话说“淹死的都是会水的”，有一定的道理又不全对。这里的“会水”应该是指一瓶子不满半瓶子晃荡，把能扑腾二十米就叫做“会水的”，并且大胆地认为自己可以游泳了，是很可怕的。据统计，会水而技术不熟练的溺亡比例很高，这样的人往往自恃会游泳而低估危险，多会因技术不佳、体力不支、心理紧张或遇见特殊情况处理能力不足导致溺水。

面对频频发生的溺亡事故，学校和家长几乎都是一个态度，教育孩子坚决不许到水边，以为离水越远就越安全。“不许上网，不

