

福建省红十字会 水上安全知识宣传

2012年4月

Q&A



- 大家会游泳吗？请举个手。
- 想学游泳吗？
- 自己落水了，怎么办？
- 有人落水了，怎么办？
- 会游泳才能救人吗？
- 不会游泳能救人吗？



看图说话 讲安全 懂救生



不要单独一个人去玩水。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生

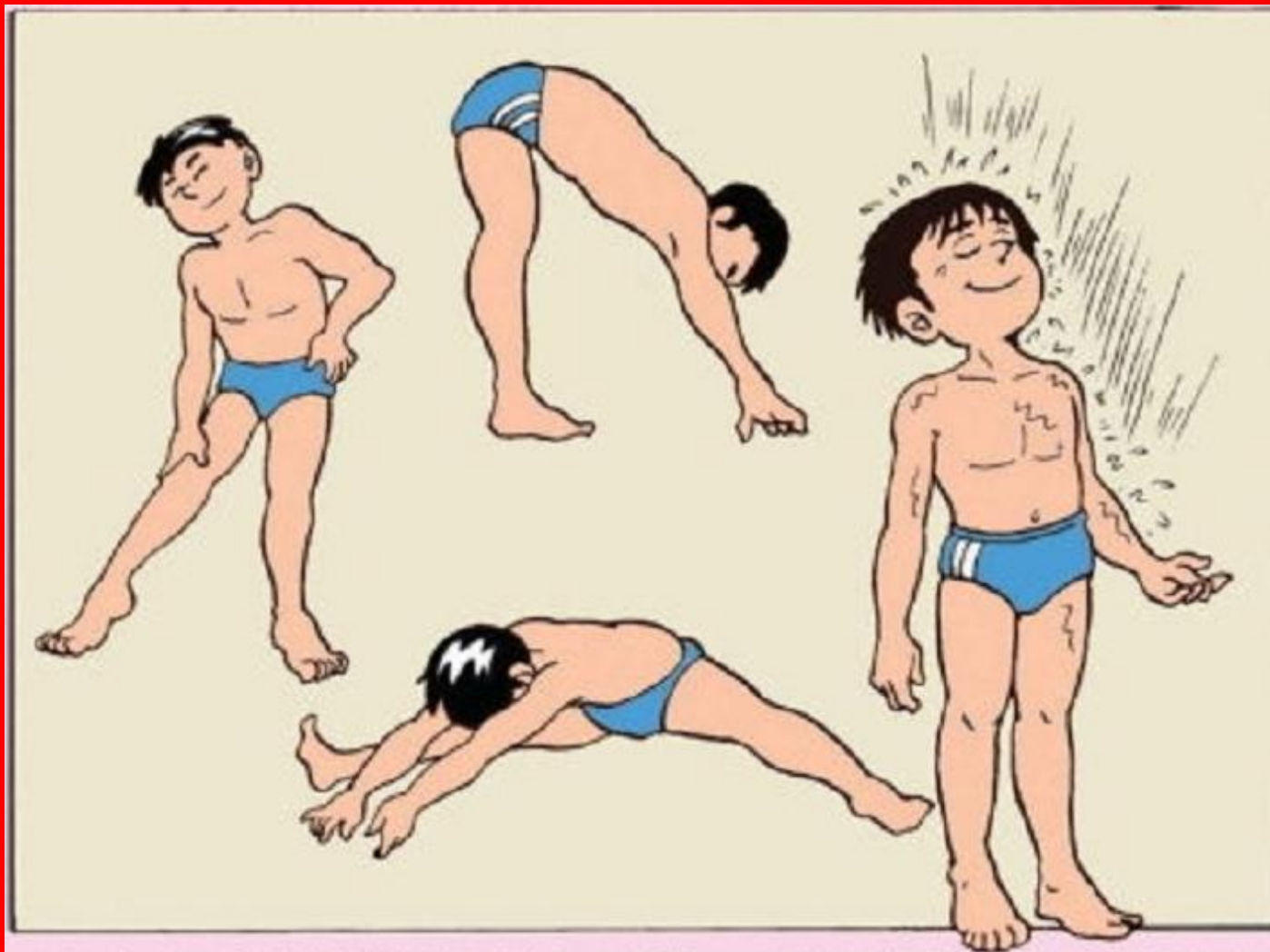


不要在水边嬉戏，以免
发生危险或失足落水。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



下水前
先做伸展运动暖身，
并淋浴做好个人卫生后
才能下水。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



生病、精神或情绪欠佳时不可下水。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



在水里不宜停留太久，以免过度疲劳，通常半个小时即上岸休息，可恢复体温。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



在水中不过分自信或逞强好胜。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



酒后、过饿、过饱都不宜下水。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



不要在温差太大（水温过冷或过热）的环境下游泳。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生

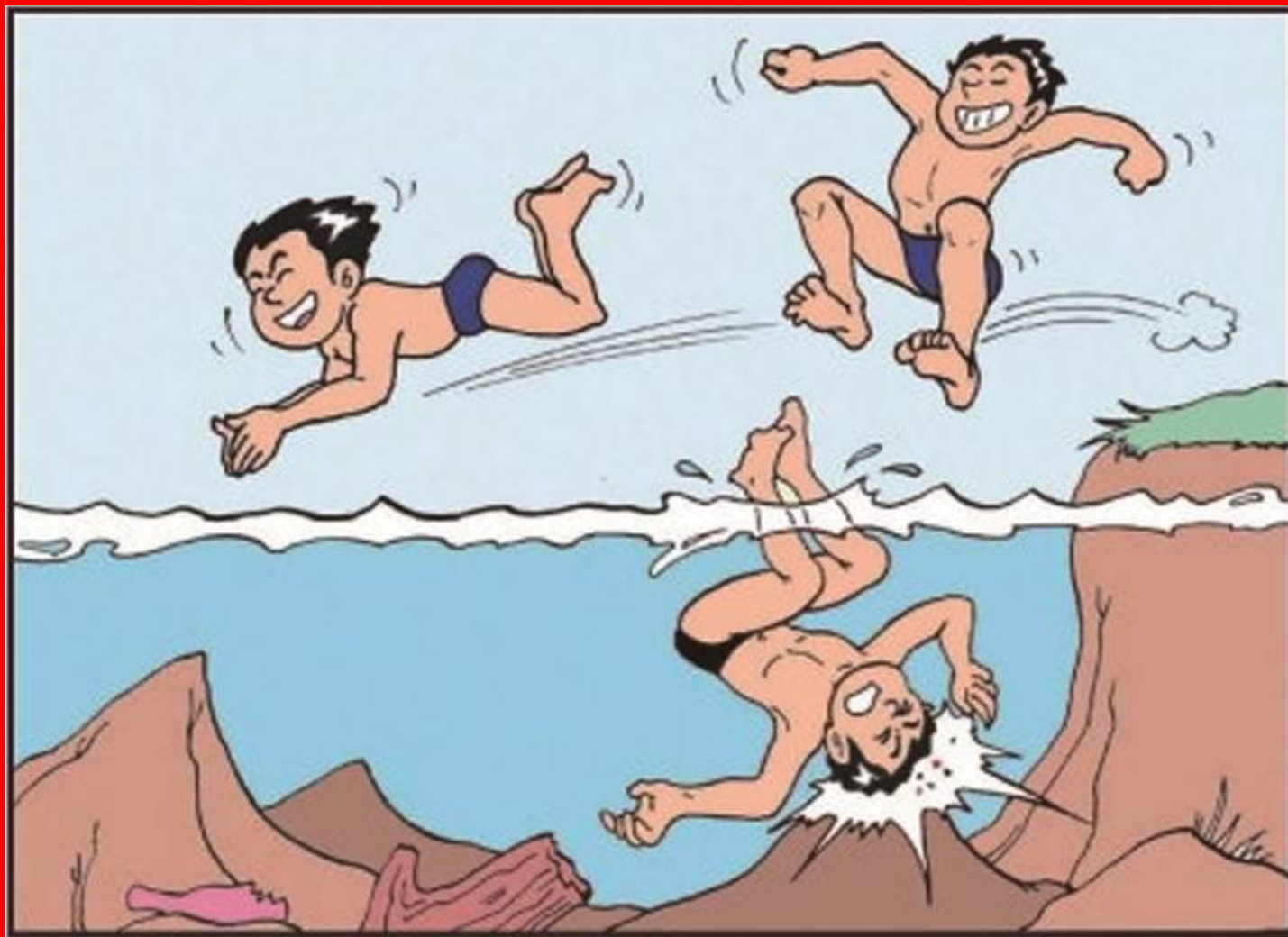


勿过于激烈运动或远离岸边游泳，以免抽筋造成意外。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



不明水域不可贸然下水或跳水
以免造成溺水或意外伤害。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



绝不搭乘超载的船只。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



从事水上活动应穿救生衣，
以维护自身的安全。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



在深水区不要用充气式浮具（如游泳圈、浮床等）玩水，有时会因漏气或脱落而发生溺水。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



在设有救生人员值勤的水域活动，
且听从指导并不要超越警戒线。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



在设有警示标志之处，或围起栏杆、篱笆等具有危险性的水域，要遵守警示不可下水。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



不在家中水缸、澡盆或水井口旁边嬉水游玩。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



不到工地水坑、水塘、水库、楼顶水塔、水池、江边、小溪等不明水情的地方玩水。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



不在台风天、暴雨天、风浪
大时玩水。以免发生意外。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



水底常有易滑溜的石头，在水中行走，应注意安全避免滑倒。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



被水冲走时，身体应保持仰姿且脚在前、头在后，才能看清前方情况，预做安全措施。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



在水中遇意外凶险时，应立
即高举手臂大声呼救。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



若上游山区乌云密布，溪水变色，水面忽然升高，或传来隆隆声响，且越来越大，这是山洪要暴发，应立即往高处逃。

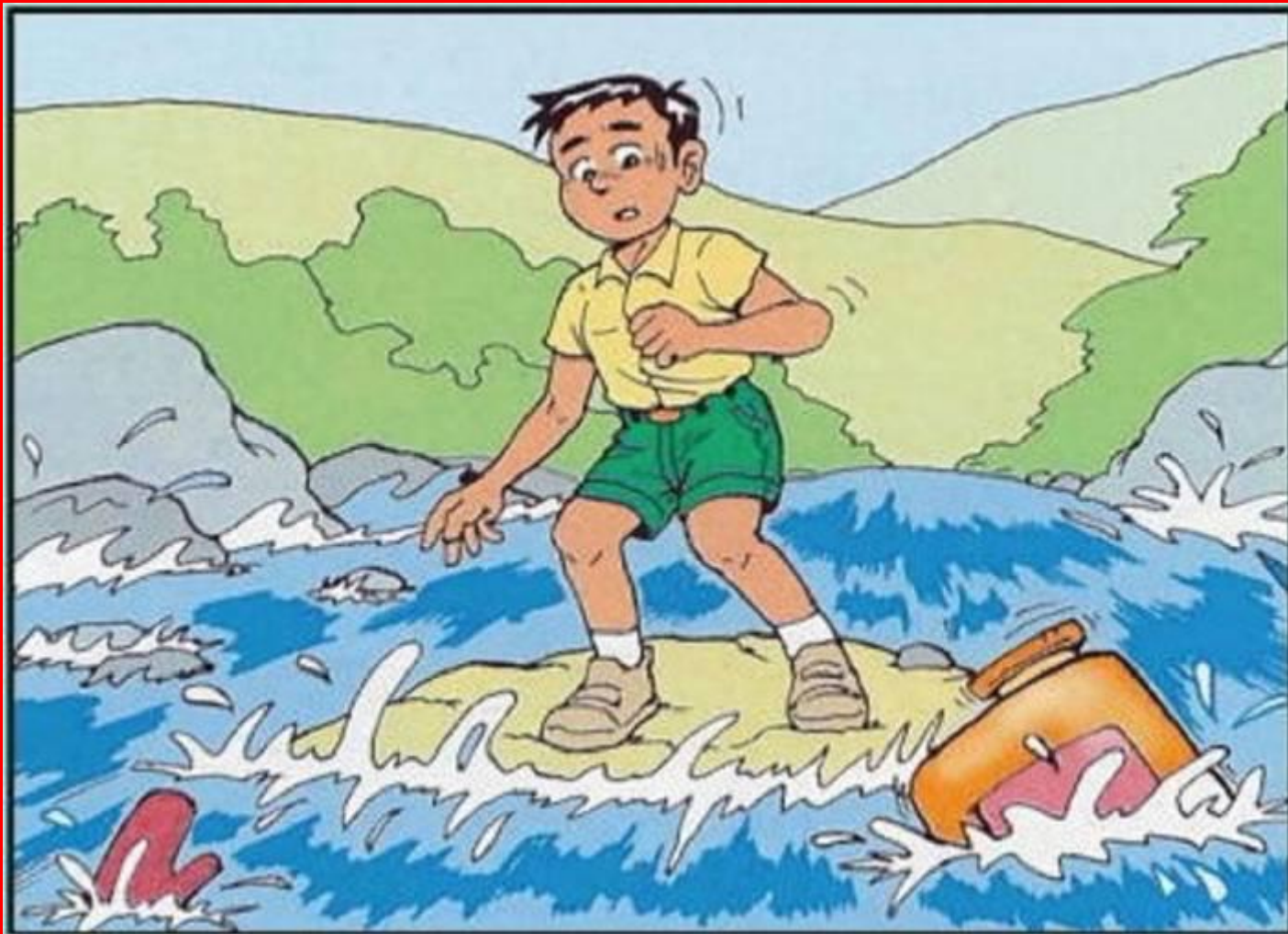


人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



若被困岩石上或沙洲中，应找一些能助浮且耐冲击的东西备用，并保持冷静，等待救援。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



溺水时应观察四周有无浮力的物体（如：浮木、矿泉水瓶等），可借助它等待救援或慢慢游上岸。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



穿衣溺水时，可利用身上衣物制作成浮具而自救。（注：应先脱鞋，再脱长裤，并将裤管打结后，双手由后向前抛，便可充气成为浮具。）



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



发现有人溺水时，先大声呼救，请求救援，并请人打120电话报警，再想办法施救。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生

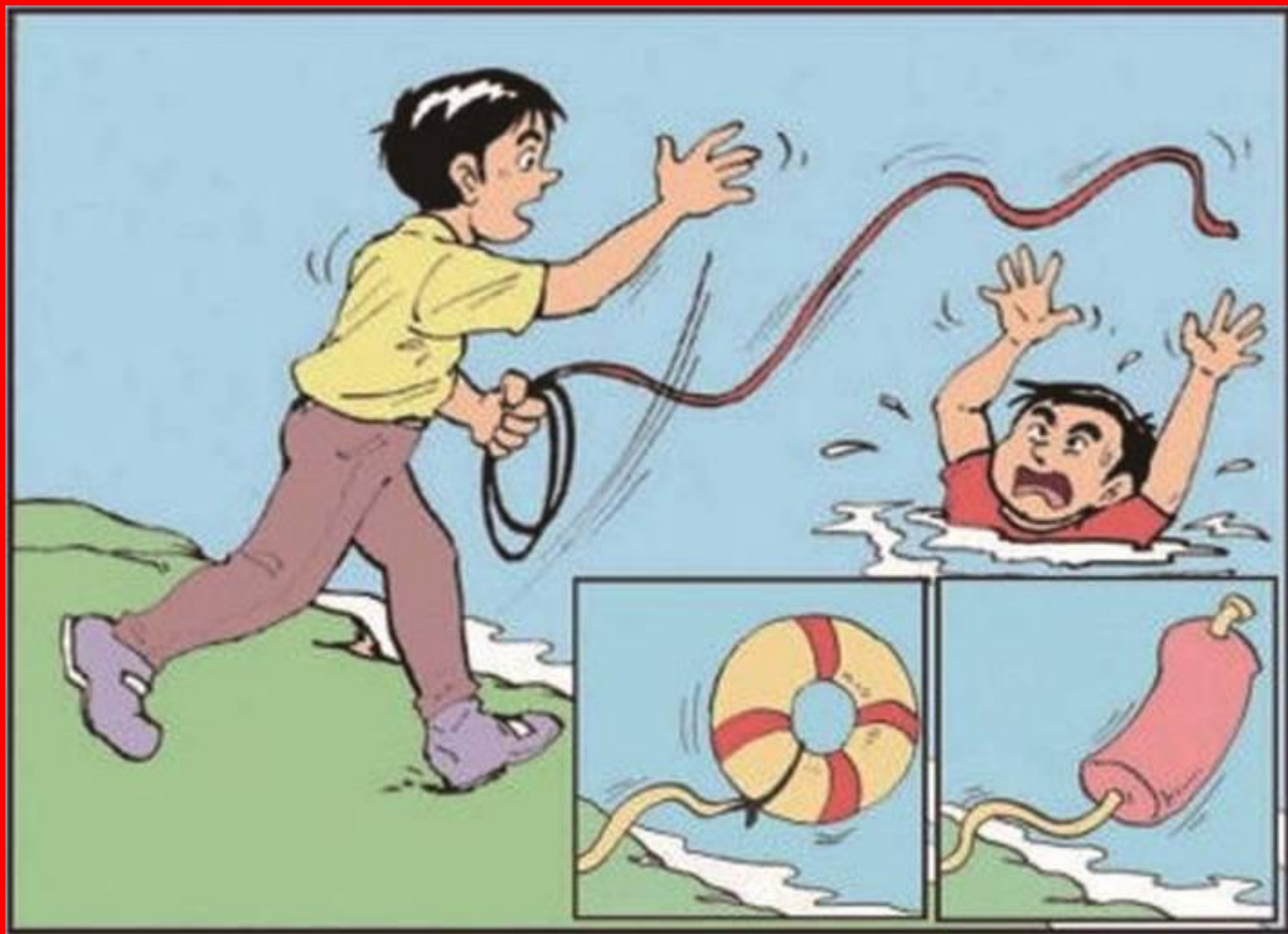


溺水者离岸不远，可利用长条物（如树枝、竹竿、救生钩、衣服、毛巾等）给予救援。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



可抛掷救生圈、救生绳袋、绳子及其他可浮物体（如球类、水瓶等），协助溺水者获救。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



密闭的空桶，也可用于救生。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生



附近如有船只，
可划船搭救。



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

看图说话 讲安全 懂救生

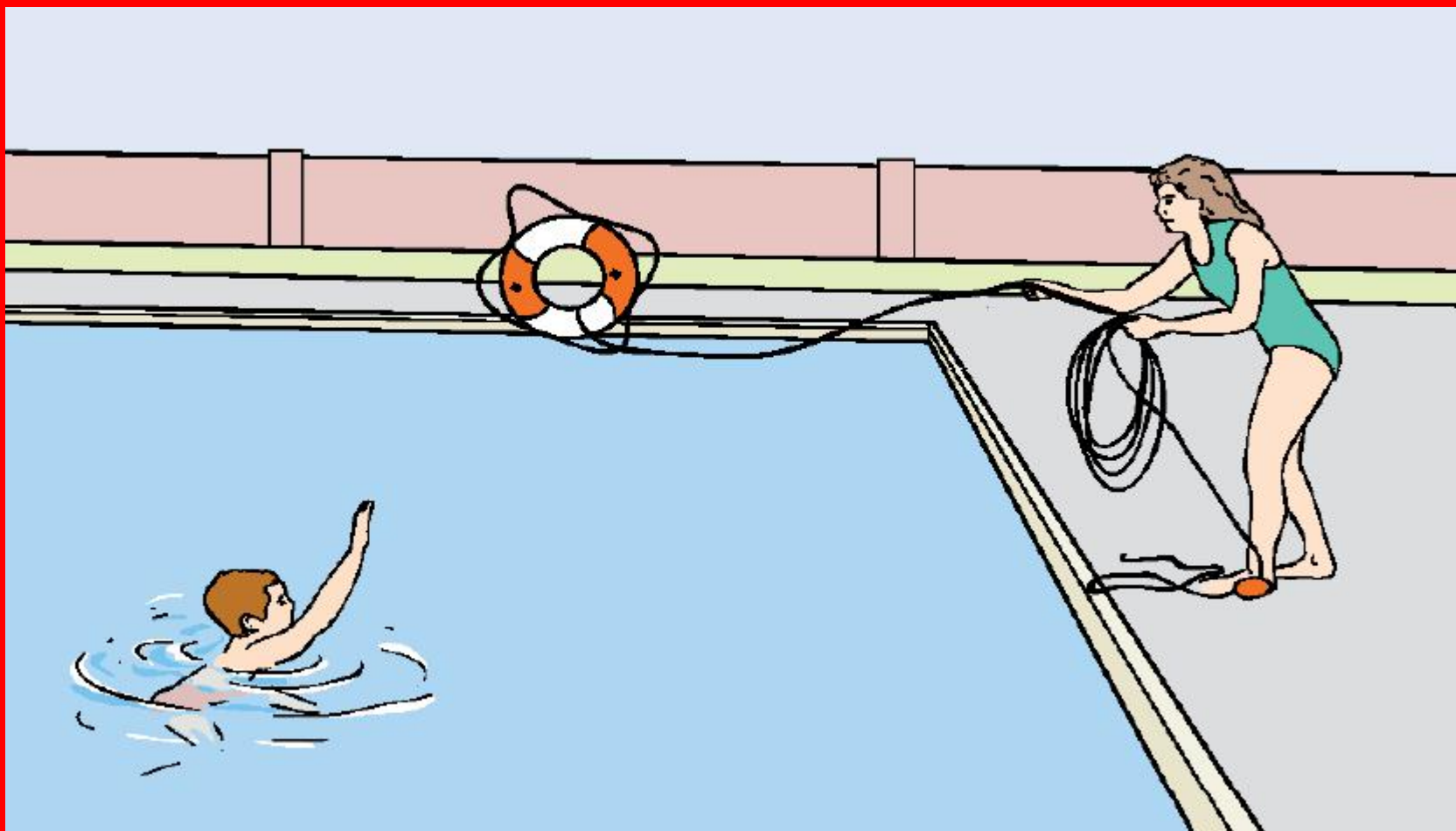


近距离时，趴伏岸边，抓住岸边固定物，手伸不到，可用脚。如果不能保证岸边固定物能够固定好自己，确保自己的安全，就不要使用这种方法。



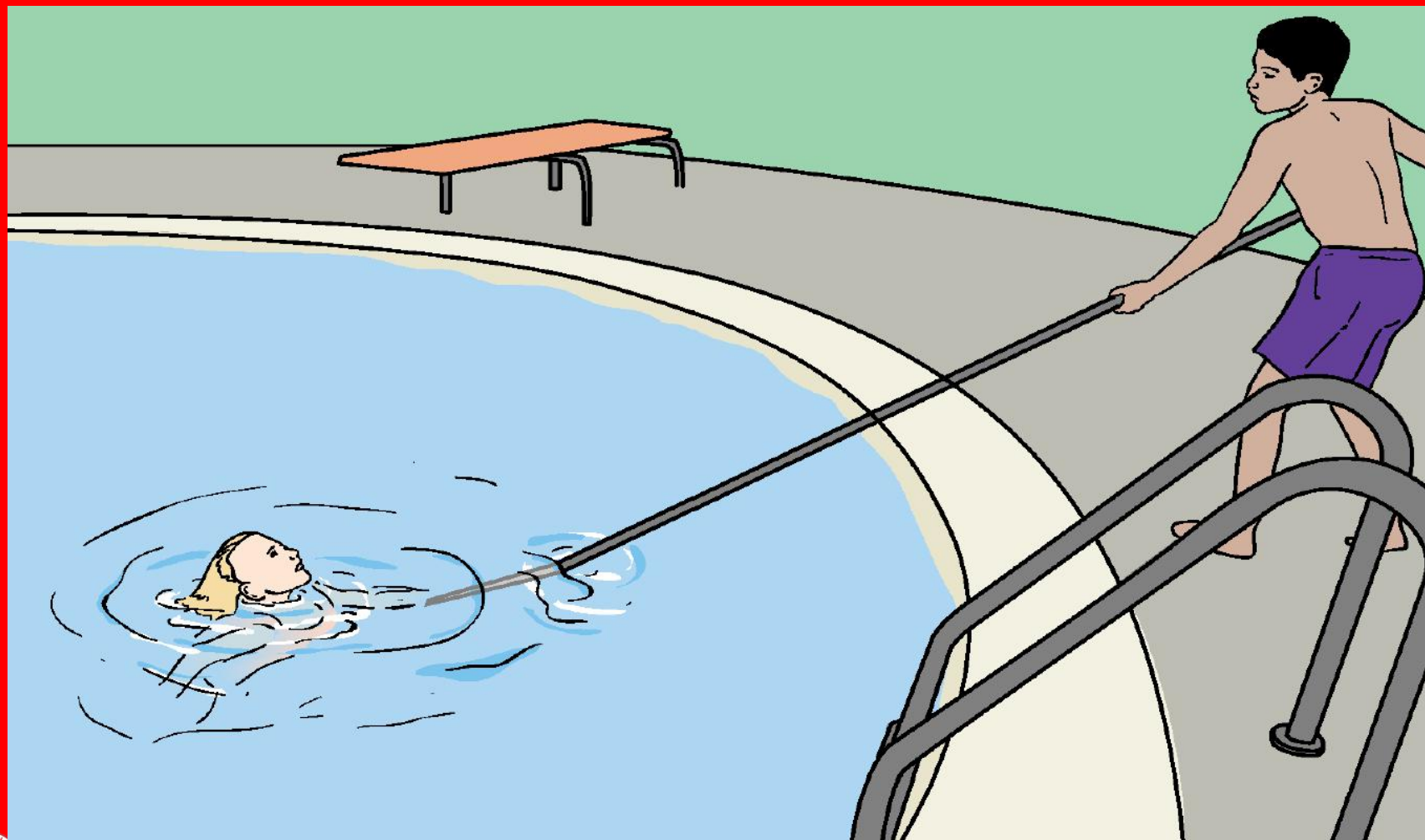
人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

小测验



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生

小测验



人道 博爱 奉献 安全 自救 救生