

# 福寿山镇夏季防溺水安全提示

## 珍爱生命，做好暑期防溺水工作

夏日炎炎，暑气渐盛，2026年的暑假即将拉开帷幕，溺水事故也随之进入了高发、易发的关键期。生命只有一次，安全不容侥幸。为切实守护辖区内每一位群众，尤其是青少年儿童的生命安全，筑牢防溺水安全防线，我们再次向全体居民发出这份暑期防溺水安全提醒，请每一位家长、每一位村民都认真阅读，绷紧安全这根弦！

下面这些防溺水安全要点，请务必牢记于心：

## 牢记“七不两会”



### “七不”

- ✕ 不准私自下水游泳；
- ✕ 不准擅自与他人结伴游泳；
- ✕ 不准在无家长或监护人陪同的情况下游泳；
- ✕ 不准到无安全设施、无救援人员的水域游泳；
- ✕ 不准到不熟悉的水域游泳；
- ✕ 不准在上下学的途中下溪、圳、沟、水库、水坑、山围塘等危险水域游泳、游玩、戏水；
- ✕ 不准不熟悉水性的学生盲目下水施救。

### “两会”

- 1.发现险情会互相提醒劝阻并及时呼救报告；
- 2.会基本的自护自救方法。

# 遇到溺水 如何自救?

1



保持镇定。不要惊慌失措而手脚乱蹬拼命挣扎。

2



仰泳露鼻，屏住呼吸，放松肢体，尽可能保持仰泳体位。

3



深吸浅呼。呼吸时吸气要深，呼气要浅。



①首先不要害怕沉入水中，此时最重要的就是屏住呼吸，放松全身，去除身上的重物，同时要睁开眼睛，观察周围情况。如果身体沉入水中，就让它沉，因水有浮力，沉到一定程度，没有负重的人体就会停止下沉并自然向上浮起。

②一旦身体停止下沉并上浮时，落水者应立即采取如下动作：双臂掌心向下，从身体两边像鸟飞一样顺势向下划水，双臂划水时保持肘部微屈，避免过度用力消耗体力。

③当身体上浮时应冷静地采取头向后仰，面向上方的姿势，争取先将口鼻露出水面，一经露面，立即进行呼吸，同时大声呼救。

发生呛水时要保持冷静，应时刻知道自己的口鼻是否在水平面之上，以避免在呛咳时再次吸入水。

### 家长“四知道”

#### ①监护孩子要做到“四知道”

知道孩子去哪里；

知道孩子做什么；

知道孩子和谁去；

知道孩子何时回来。

#### ②带孩子去正规游泳馆游泳

孩子若要游泳，应在家长带领下，去正规的游泳馆游泳。孩子游泳时，家长要全程照看。

### ③与家中长辈做好沟通

孩子由家中老人看护的，要和老人做好沟通，保持联系畅通，有事及时打电话，掌握好孩子的动向。

#### 科学施救方法



- 1.确保自身安全，大声呼救并拨打 120；
- 2.优先递竹竿、抛救生圈，非专业人员勿盲目下水；
- 3.拖救上岸，从背部托起头部，保持溺水者面部朝上；
- 4.清除异物，轻轻打开其口腔，清理鼻腔杂物；
- 5.心肺复苏；
- 6.防失温处理，脱去湿衣后用干燥衣物包裹。

## **安全无小事，防患于未然！**

2026 年的暑假，守护孩子的平安，是每一位家长的责任，也是我们全体福寿山人的共同心愿。

请各位家长切实履行好监护责任，多一点陪伴、多一份叮嘱，别让一时的疏忽，留下一生的遗憾；也请每一位村民都多一份警惕，看到孩子独自在水边玩耍时，主动上前提醒劝阻，邻里之间互相监督、互相提醒，一起织密咱们福寿山镇的防溺水“安全防护网”。

若发现未成年人独自在水边玩耍或下水，请及时劝阻并联系其监护人。

让我们携手并肩，用责任与守护，为孩子们筑起一道坚实的安全屏障，祝愿每一个孩子都能度过一个平安、快乐、健康的暑假！