安全防溺水主题班会

|  |
| --- |
| 班级：七年二班 |
| 参与人员:全体学生 |
| 班会形式：主题班会 |
| 班会主题：安全防溺水 |
| 班会内容：   1. 安全防溺水知识   1.下水时切勿太饿、太饱。饭后一小时才能下水，以免抽筋；  2.下水前试试水温，若水太冷，就不要下水；  3.若在江、河、湖、海游泳，则必须有伴相陪，不可单独游泳；  4.下水前观察游泳处的环境，若有危险警告，则不能在此游泳；  5.不要在地理环境不清楚的峡谷游泳。这些地方的水深浅不一，而且凉，水中可能有伤人的障碍物，很不安全；  6.跳水前一定要确保此处水深至少有3米，并且水下没有杂草、岩石或其他障碍物。以脚先入水较为安全；  7.在海中游泳，要沿着海岸线平行方向而游，游泳技术不精良或体力不充沛者，不要涉水至深处。在海岸做 一标记，留意自己是否被冲出太远，及时调整方向，确保安全。  二、**如何预防游泳时下肢抽筋** 游泳前一定要做好暖身运动。  游泳前应考虑身体状况，如果太饱、太饿或过度疲劳时，不要游泳。  游泳前先在四肢撩些水，然后再跳入水中。不要立刻跳入水中。  游泳时如胸痛，可用力压胸口，等到稍好时再上岸，  腹部疼痛时，应上岸，最好喝一些热的饮料或热汤，以保持身体温暖。 |
| 班会效果：学生通过班会上学生以及老师的讲解了解了安全防溺水知识的重要性。能够做到安全性。 |