主题班会　主题班会 · 45 分钟

水不会喊救命
它安静地就把人带走了

溺水是安静发生的，会游泳也可能上不来。这节课讲三件事：哪三个想法最要命、遇到怎么办、救人怎么不搭上自己。

辅导员：＿＿＿＿　班级：＿＿＿＿＿＿班　（示例版 · 可按你校填写）

2026 年 11 月

今天讲什么

今天讲四个方面

01 先看三个数字

下沉多快、脑损伤多快、几条不准

02 三个要命的错觉

“我会游泳”排第一

03 正确的救法

四步，岸上就能做完

04 六不准

背下来，夏天前记牢

先看三个数字

三个数字，先记牢

溺水跟影视里演的不一样：没有呼救，没有拍水。

60 秒

安静下沉，旁人常没察觉

溺水者要维持呼吸，喊不出声、挥不了手。看起来像在玩水。

4 分钟

缺氧超过这个时间开始脑损伤

这也是为什么救援必须抢在几分钟内，等人赶来往往已经晚了。

6 条

防溺水“六不准”

不私自下水、不擅自结伴、不在无家长带领下游泳、不到无安全设施水域、不到不熟悉水域、不盲目施救。

> 真正危险的不是深水，是“我觉得没问题”。

每年都在重复

三个要命的错觉

01 “我会游泳，没事”

野水域有暗流、深坑、水草、温差。会游泳的人抽筋一样上不来，而且更容易往深处去。

02 “水看起来很浅”

水库、河滩、采砂坑，水下地形和水面完全不同，一步之外可能就是两三米的落差。

03 “有人在不远处，出事会救我”

同伴多是同龄人，慌乱中互救极易双双溺亡。真正能救你的是岸上的大人和专业救援。

> 这三句话，每年都出现在事故通报里。说出口之前先想一秒。

岸上就能完成

看到有人落水，四步

1 大声呼救 + 打 110/120 → **2 抛漂浮物** → **3 伸竹竿、递绳子** → **4 等专业救援**

先让人来，别自己先跳。说清地点、几个人、大概多久了。

救生圈、空水桶、捆紧的矿泉水瓶、泡沫箱，扔到他手能够到的地方。

趴低身体，把竿子或衣服递过去拉，不要站着探身，容易被拽下去。

救上来后如果没呼吸，立刻做心肺复苏，别控水、别掐人中。

> 手拉手救人是最危险的方式，一旦一个人脱手，整排都会被带下去。

更好背

六不准，拆成两半记

这四件绝对不做

- 不私自下水游泳
- 不擅自与他人结伴游泳
- 不在无家长或教师带领下游泳
- 不到无安全设施、无救援人员的水域

这两件也别做

- 不到不熟悉的水域游泳
- 不熟悉水性的人不擅自下水施救

> 六条其实一句话：水边的事，先问大人，别自己决定。

别拿命试

三个常见误区

误区	事实
“我会憋气，沉下去也能上来”	慌乱时呼吸节奏会乱，冷水刺激还可能引发喉痉挛，越想吸气越吸不到。
“溺水的人会大声喊”	真正溺水时气道进水，发不出声音。安静、直立、头后仰，才是危险信号。
“救上来先控水”	控水会延误心肺复苏。正确做法是判断呼吸，没有呼吸立刻按压。

> 记住一句：安静漂浮、头往后仰、手脚不动的人，可能正在溺水。

最后一句

别用一次下水，赌一辈子的运气

- 这个夏天，想游泳就去正规泳池，有救生员、有深浅标识，别去野水域。
- 同伴叫你下水，说一句“我不去，你也别去”，这不是扫兴，是负责。
- 看到有人落水，先喊人、先抛东西，别跳。你活着，才救得了他。