### 防溺水安全知识

　　1.不要私自下水游泳，家长时刻看护。

　　2.坚持让孩子穿高质量的浮身物。

　　3.要求孩子下水前活动身体，避免出现抽筋等现象。

　　4.在水中不要喂孩子吃东西，有可能被呛住。

　　5.教育孩子不在水中互相嬉闹，防止呛水窒息。

　　6.教孩子学习游泳，并学习心肺复苏等技能。

　　7.不到不熟悉、无安全设施、无救援人员的水域游泳。

　　8.不熟悉水性、水下情况不明时，不要擅自下水施救。

　　9.要做好下水前的准备，先活动活动身体，如水温太低应先在浅水处用水淋洗身体，待适应水温后再下水游泳；镶有假牙的同学，应将假牙取下，以防呛水时假牙落入食管或气管。

　　10.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。