



珍爱生命 预防溺水

——永报小记者参加防溺水安全教育主题活动

暑假是中小学生游泳溺水事故的高发期。为了预防暑期溺水事件的发生,增强小记者的安全意识,近日,永报小记者来到市体育中心,参加了防溺水安全教育主题活动,学习防溺水的相关知识和自救方法。

夏天的陷阱

夏天是个有趣的季节,既能享受快乐暑假,又能在清凉的水池里游泳。不过,在玩耍的过程中也一定要注意夏天的陷阱。

近日,永报小记者来到了市体育中心游泳馆,在专业游泳教练周教练的指导下,认识了夏天陷阱的恐怖。他首先向我们分析了溺水的危险性和防溺水的相关知识。

在进行热身活动后,周教练带着我们下水体验。第一个活动是憋气训练,目的是让我们落水时能快速浮上水面。第二个活动是跳水,模拟真实落水,让我们落水时不会太过慌张。第三个活动是打水仗,让我们不再害怕水。第四个活动是水中正反走,增强我们在水中的行动能力。最后,周教练还组织了一场小型游泳比赛,既有教育性又有娱乐性。

活动看上去简单,却关乎逃生的重要技巧。今天的防溺水安全教育主题活动,让我明白了防溺水的重要性,也懂得在水中如何自救,真是不虚此行。

永报小记者 楼彦博

高手也会溺水

在这炎热暑假里,在永康日报小记者团的组织下,我上了一堂生动有趣的教育课,主题是“珍爱生命、预防溺水”,让我收获满满。

在入水前,专业游泳教练周教练绘声绘色地给我们讲了一个真实发生的案例:曾经,有一名游泳冠军到长江游泳,因为盲目自信、没有周全准备,最后他消失在长江里。

原来游泳冠军也会溺水身亡。听到这个故事的时候,我吓了一跳,暗自告诉自己,以后游得再厉害也不能独自或者没有准备就去游泳。

同学们,你们手拉手围成一个圈,我教你们憋气。下水后,我们学习的第一个项目就是憋气。

在看完周教练的示范后,我大着胆子深吸一口气,把头藏进了水里。一秒、两秒、三秒,时间过得好慢啊,我终于忍不住了,钻出了水面,大口地呼吸。此时,已经有两位同学憋不住气先抬起了头,我竟然不是第一个憋不住的。

等到大家都抬头后,周教练又发话了:同学们双手合十,往前划水,一直游到对面去。跟随周教练,大家立马游了起来。令人称奇的是,我们就算很累也没停下,游了几个来回都是如此。

教练,溺水了发不出声音,该怎么办?最后是提问环节,我连忙举手问出了心底的疑问。

冷静下来,先用脚蹬,再用手划水,人就能浮上水面呼救了。周教练的话让我恍然大悟。

这次体验课让我学会了防溺水的一些基本知识,知道了溺水后该如何自救。我也一定会向其他同学宣传这些知识,让更多的小朋友懂得如何溺水自救。

永报小记者 吕玮航



永报小记者们在打水仗



周教练讲述防溺水的重要性



永报小记者们在练习憋气



永报小记者下水体验

我被救了

近日,永报小记者来到了市体育中心游泳馆参加了一次防溺水安全教育主题活动。

来到游泳馆,大家很快换好泳衣,消完毒来到泳池边。小记者们有的会游泳,有的不会游泳,周教练就让会游的先下水,不会的晚点下水。

我是一个旱鸭子。在岸边看着小伙伴游泳时,我是既羡慕又害怕。终于轮到我下水时,心就像小鹿一样乱蹦乱跳的,我似乎听到了心跳咚咚的用力敲打声。

扑通,咬着牙,我一个猛子扎进了水池。一开始,害怕让我拼命地拍打水面,整个人也随之慢慢往下沉,水渐渐地没过了嘴巴。我这是要溺水了吗?心里想着,我慌乱地蹬腿,身体也一起一伏,水不断地灌进我的鼻子。

就在我感觉快窒息的时候,周教练一把把我拉出了水面,带我来到泳池边。因为害怕,我的身体一直在颤抖。就这样我成了一个防溺水教育的现场案例。

等我缓过神后,周教练带着我们憋气、在水里游走。其他同学都能在水里憋很久,可我却因为害怕,憋了一下就憋不住了。不过,在丫丫老师和小陈老师的鼓励下,我还是学会了憋气。虽然憋的时间还是不够长,但我一定会进步的。

本次活动很快在意犹未尽间结束了。通过这次防溺水教育,我学会了防溺水自救的要领。

永报小记者 周雨蝶

预防溺水 六不一会

近日,永报小记者参加了防溺水安全教育主题活动。

在炎炎的夏日里,我们都渴望与水亲近。刚进入游泳馆,没等教练同意,一些会游泳的同学就迫不及待地跳入了清凉的水池中。

嘘!嘘!嘘!在急促的哨声中,游泳馆总教练周教练把入水的同学叫上了岸,让大家排成了两排。

后来,周教练告诉我们,防溺水一定要牢记“六不一会”,其中第一个就是不私自下水游泳。听到这,刚才下水的同学低下了头承认了错误。六不一会的其他内容是:不擅自与他人结伴下水游泳;不在无家长或教师带领的情况下游泳;不到无安全措施、无救援人员的水域游泳;不到不熟悉的水域游泳;不熟悉水性的青少年不擅自下水施救;学会基本的自护、自救方法。

在了解了防溺水的重要性后,小记者们还在周教练的带领下进行了憋气、在水中走路、自由游泳比赛等项目训练。

在本次活动中,小记者们不仅明白了怎么预防溺水,学会了溺水时该怎么做,还体验到了游泳的乐趣。

永报小记者 卢以沫