

北大附属实验学校烟台学校 防溺水应急预案

为预防学生突发溺水事故，确保学校各项应急工作高效有序地进行，最大限度地减少人员伤亡和财产损失，稳定社会秩序和校园秩序，根据教体局有关文件精神，结合本校工作实际，特制定本应急预案。

一、防溺水安全教育领导小组

组 长：孟庆涛

副组长：夏建强 岳崇军 于晓华 王玮

组 员：臧丰雷 张菲菲 姜珍珍 许静 邵欣

二、领导小组职责

1. 加强对学生的防溺水事故的安全教育，增强师生的自我防范意识。
2. 利用班会、板报、橱窗等对学生进行防溺水安全的教育。
3. 每年初夏时节，发放“关于加强学生防溺水安全教育致家长的一封信”，明确责任。
4. 当发生学生溺水时，领导小组要立即赶赴现场进行抢救并报告上级，请求 110、120 救助。
5. 协助有关部门调查处理和事故善后处理工作。全面负责指挥协调应急演练工作，根据实际情况，及时发布命令，启动预案。

三、预防方法、安全教育

（一）游泳最容易遇到的意外有抽筋、陷入漩涡、被水草缠住等。万一发生了这些情况，应当采取下列自救方法：

1. 遇到意外要沉着镇静，不要惊慌，应当一面呼唤他人相助，一面设法自救。

2. 游泳发生抽筋时，如果离岸很近，应立即出水，到岸上进行按摩；如果离岸较远，可以采取仰游姿势，仰浮在水面上尽量对抽筋的肢体进行牵引、按摩，以求缓解；如果自行救治不见效，就应尽量利用未抽筋的肢体划水靠岸。

3. 游泳遇到水草，应以仰泳的姿势从原路游回。万一被水草缠住，不要乱蹦乱蹬，应仰浮在水面上，一手划水，一手解开水草，然后仰泳从原路游回。

4. 游泳时陷入漩涡，可以吸气后潜入水下，并用力向外游，待游出漩涡中心再浮出水面。

5. 游泳时如果出现体力不支、过度疲劳的情况，应停止游动，仰浮在水面上恢复体力，待体力恢复后及时返回岸上。

6. 在亲近溪流之前一定要预先得到家人的同意，同时要结伴以便互相照顾。

7. 设有「禁止游泳或水深危险」等警告标语之水域处，千万不可下水戏水。

8. 切勿到不明地形的水库、河流、山塘等游泳、戏水，以免发生危险。

9. 身心情况欠佳时，如疲倦、饱食、饥饿、生病、情绪不好

以及酗酒后均不宜戏水。

10. 如果看见有人溺水，要大声呼救。未熟练救生技术者，不要妄自赴救。

（二）水中自救与救生

一般在水中所发生之意外事件，通常由于两个原因：

1. 惊恐慌张：人于身历险境时，会因紧张而导致肌肉收缩、身体僵硬，而致活动力降低。

2. 体力耗竭：不断之挣扎，将体力耗尽，减少生存之机会。

自救方法：

发生溺水事故时，必须镇定冷静，了解自己所处环境，并利用本身浮力或身边物来自救求生。水中自救之基本原则为：保持体力，以在水中维持最长时间。为达此要求，必须缓和呼吸频率，放松肌肉，并减缓动作。

水中求生之基本原则为：利用身上或身旁任何可增加浮力的物体，使身体浮在水上，以待救援。

（三）在游泳池游泳安全常识

1. 池边不可奔跑或追逐，以免滑倒受伤。
2. 池边不可任意推人下水，以免撞到他人或撞到池边受伤。
3. 池边严禁跳水，常因水浅，造成颈椎受伤而终生瘫痪。
4. 戏水时，不可将他人压入水中不放，以免因呛水而窒息。
5. 活动中，已感有寒意时，或将有抽筋现象时，应登岸休息。
6. 若发现有人溺水时，即刻发出「有人溺水」呼救或打 110

请求支持，如果自己没有学过水上救生，不可冒然下水施救。

7. 若在水中发现自己体力不足，无法游回池边时，应立即举手求救，或大声喊叫“救命”等待救援。

(四)防溺水知识

1. 不要私自在海边、河边、湖边、江边、水库边、水沟边、池塘边玩耍、追赶以防滑入水中，有句俗语：有事无事江边走，难免有打湿脚的时候。

2. 严禁学生私自下水游泳，特别是小学生必须有大人的陪同并带好救生圈。

3. 严禁小学生私自外出钓鱼，因为钓鱼蹲在水边，水边的泥土、沙石长期被水浸泡，而变得松散，有些水边长年累月被水浸泡还长了一层苔藓，一踩上去就滑入水中，即使不滑入水中都有被摔伤的危险。

4. 没有大人陪同或配带救生圈的情况下，严禁私自结伙去划船。

5. 到公园划船，或乘坐船时必须坐好，不要在船上乱跑，或在船舷边洗手、洗脚，尤其是乘坐小船时不要摇晃、也不能超重，以免小船掀翻或下沉。

6. 在坐船时，一旦遇到特殊情况，一定要保持镇静，听从船上工作人员的指挥，不能轻率跳水。

7. 如果出现有人溺水，更不要冒然下水营救。

8. 遇到大风大雨、大浪或雾太大的天气，最好不要坐船，也

不要在船上玩。

9. 如果不慎滑落水中，应吸足气，拍打着水，大声的呼喊，岸上的人应马上呼喊大人救援，并找附近的有长树枝、竹子、草藤什么的，便于抛向落水的人抓住，如果没有大人来救援，岸上的人应一边呼喊一边马上脱掉衣服、皮带并把它们接起来抛向落水的人。

10. 如果不幸溺水，当有人来救助的时候应该身体放松、让救助的人托住腰部。

11. 当自己特别心爱的东西，掉入水中时不要急着去捞，而应找大人来帮忙。

四、日常管理

1. 学校要建立健全预防学生溺水事故的安全防范制度。把任务落实到班级，实行各负其责的防范工作机制。

2. 每年暑假前，学校要印发《告家长书》，通过家庭访问、家长会等形式，加强学校与家长的联系，增强家长防止孩子溺水的安全意识和监护人的责任意识。

3. 当地教育行政部门要协调有关部门，加强农村和城市近郊河流、山塘、水库附近的管理，设立安全警示牌，并在事故多发地设立安全巡视员或义务监督管理员。

五、溺水事故发生时的应急措施

1. 如果学生因游泳而发生溺水事故，第一个发现者应立即呼救并设法营救，但应当注意保护自己，同时要报告学校。

2. 学校接到学生溺水的报告后，应立即赶往事故现场，组织救援，并立即向教育局报告，必要时拨打 110、120 求救

3. 动用一切器材对溺水者进行营救，给溺水者做人工呼吸，尽快救醒溺水者，减少伤亡程度。

4. 第一时间通知溺水者家长。

5. 尽快将溺水者转移到附近的医院去治疗。

6. 如果发现溺水者死亡，必须马上如实地向校长报告，校长向上级主管部门报告死亡情况，并协助有关部门做好事故后的处理工作。

六、事故处理

（一）报告程序

发生特大安全事故的单位，应立即将事故概况快速报告镇政府、教育局和公安部门。

（二）时间要求

发生特大安全事故，应尽最快的速度报告事故。在 5 分钟内要向镇人民政府和教育局报告。

（三）报告内容

报告内容要简洁明了，报告内容应包括事故发生时间、地点、事故类别、初步判断事故原因、人员伤亡及经济损失等情况。

（四）学校发生学生溺水事故时，学校应当按照《学生伤害事故处理办法》和规定的原则和程序等，及时实施救助，并进行妥善处理。

北大附属实验学校烟台学校

2025年 3 月 1 日