



游泳课前卫生与安全教育





一、游泳前的自我判断

为防止游泳时发生意外，在上游泳课之前，我们应该全面地了解自己的身体状况，看自己是否适合游泳。

以下几种情况不适合游泳

有心血管病史、精神病史，癫痫、肺结核、皮肤病等传染性疾病患者不适合游泳

**女生月经期间
不适宜游泳**

**饮酒后不可以
游泳**



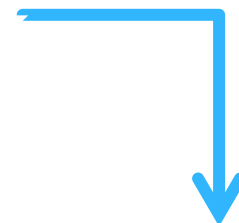
二、游泳前的物资准备



泳帽



泳镜



近视者可佩
带近视泳镜



泳装



毛巾、塑料袋等



三、维护游泳池的公共卫生

下水前
冲洗脚
和身体

不乱丢
废纸、
塑料袋

不得在池
内做擦身、
吐痰等不
卫生行为

不得在
游泳池
里洗鞋



四、游泳课的安全注意事项

1、下水前应做充分的准备活动，以减少发生抽筋的可能性



2、小心地滑，上下水要小心，防止滑倒、碰伤



小心地滑



四、游泳课的安全注意事项

3、服从教师的指挥，没有教师的允许不得擅自下水；下课后不得返回下水



4、自觉在教师指定的区域内练习，勿远离教师，更不可私自跑到深水池下水





四、游泳课的安全注意事项

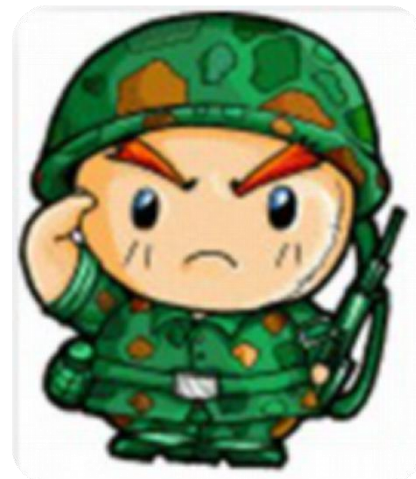
5、按教师安排的内容进行练习，要结伴练习，互帮互学，互相提醒。

6、上课期间如有特殊情况应及时向老师报告，游泳过程中感觉身体不适，应迅速报告教师并上岸休息。



四、游泳课的安全注意事项

7、课间离开须告知
教师，返回后应及时
向教师报告



8、不得在水中或池
边打闹、追逐，禁
止推人下水



四、游泳课的安全注意事项

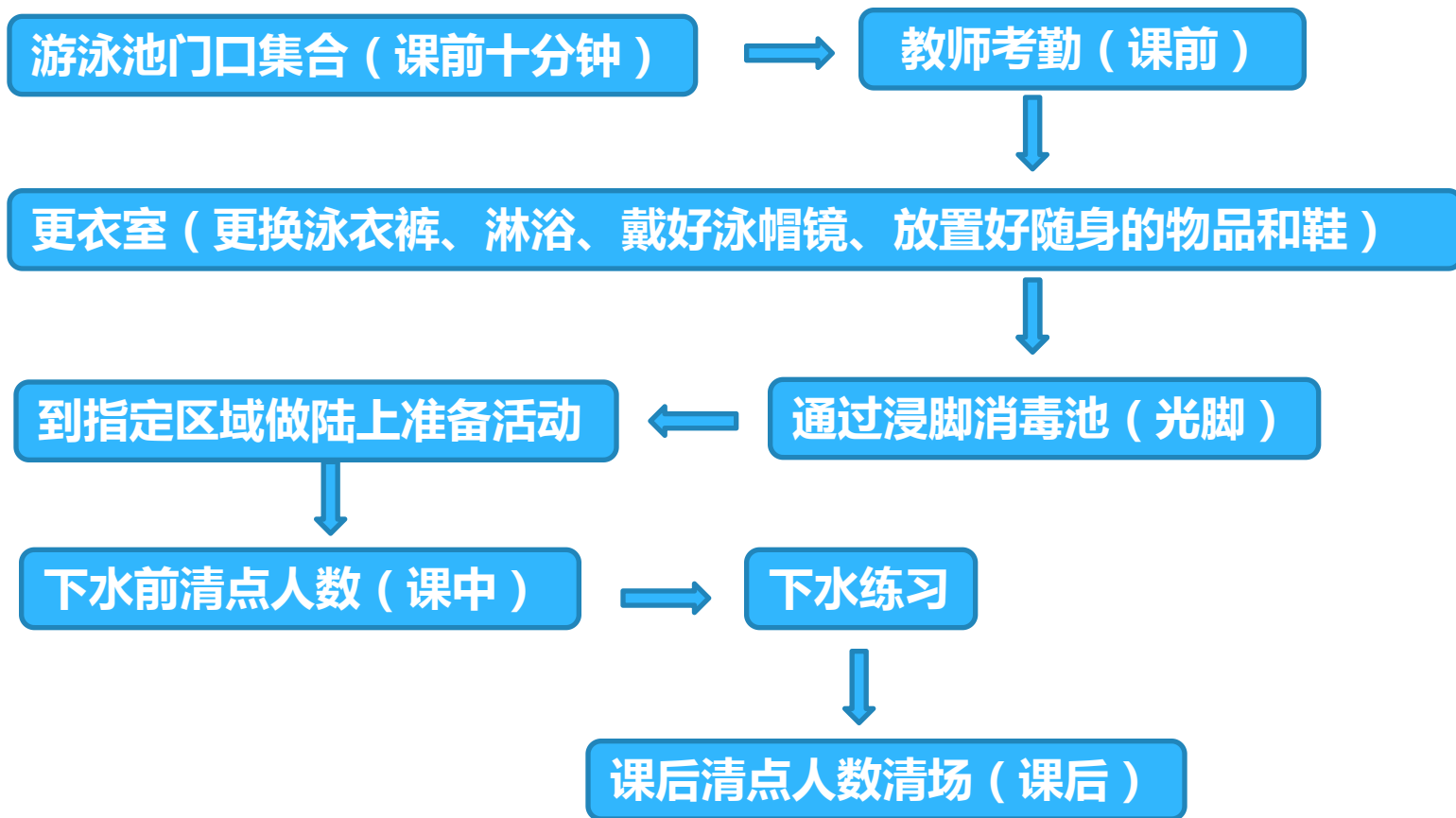
9、禁止跳水和潜水



10、下课信号发出后应及时上岸，严格听从教师和管理人员的安排。



五、游泳课流程





六、游泳八忌

1、忌不做准备活动

水温总比气温低，因而入水前应做准备活动，如伸腿、弯腰等，以提高神经系统的兴奋性及四肢灵活性，再用冷湿毛巾擦身，使皮肤对冷水有所适应，然后下水。

2、忌空腹和饭后游泳

空腹时体内血糖含量低，不能耐受游泳时的体能消耗，容易发生头晕或昏厥。饱餐后胃肠道需要较多的血液以助消化，若在这时游泳血液流入肌肉的多了，相对地流入消化道的就少了，容易引起消化不良等胃肠疾病。



六、游泳八忌

3、忌剧烈活动后游泳

剧烈运动后身体处于疲劳状态，肌肉的收缩和反应能力降低，动作不易协调，这时下水游泳，易引起呛水、肌肌肉抽筋或溺水事故。

4、忌酒后游泳

酒后体内储备的葡萄糖消耗加快，皮肤毛细血管扩张，易致血糖和体温下降，故酒后不要马上游泳，以防不测。

5、忌入水时间太长

游泳是项大量消耗体能的运动，所以在水中呆的时间不宜过久，以免因疲劳而发生意外和影响上岸后的其他活动。



六、游泳八忌

6、忌身体不适时游泳

凡高血压心脏病、传染性肝炎、活动性肺结核癫痫、肾炎、传染性皮肤病患者，有开放性伤口或感冒的人，均不宜游泳他们下水游泳不利健康，有的还会传播疾病，嫁祸于人

7、忌在不熟悉的水域游泳

在天然水域游泳时,应先了解水质、水流水深、水底和水中动植物等情况。水质被污染、水面交通频繁、水流过急以及水底杂草丛生的水域都不宜游泳。

8、忌游泳后马上进食

游泳刚结束时,支配内脏器官的交感神经仍在加强对消化系统的抑制,使胃肠蠕动成慢,此时若马上进食,会突然增加胃肠负担,经常如此,容易引起胃肠道疾病