各位老师、各位同学：

　　为积极响应以“防溺水”为主题的“安全教育”活动，创设更安全的学习生活环境，努力杜绝此类悲剧的再次发生，向全校同学发出以下倡议：

　　1、在任何时候都不得私自到江、河、湖、塘、水库中游泳或嬉水。外出游泳洗澡要坚持做到“四不去”：未经家长教师同意不去。没有会游泳的成年人陪同不去。深水的地方不去。对水情不熟悉的江、河、湖、塘、水库不去。

　　2、在经老师家长同意并有会游泳的成年人陪同的情况下游泳时，还要提醒并注意以下几点：

　　①游泳前要选择好的游泳场所，对水域情况要了解清楚。在设有“禁止游泳或水深危险”等警告标语的水域，千万不可下水游泳。

　　②下水前要做好准备工作，先活动身体，头、颈、双肩、双臂、腰腿、手、脚的关节都要活动开。若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。

　　③下水时不能豁然跳水或潜泳，更不能互相打闹。不要在急流和漩涡处游泳。

　　④如果在游泳中突然觉得身体不舒服（如：眩晕、恶心、胸闷、心慌等），要立即上岸休息或呼救。

　　⑤在游泳中小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

　　同学们，我们是国家和民族的未来和希望，我们一定要珍惜青春，努力学习，积极要求进步，不断提高自身素质，共同担负起历史和时代的重任。让我们行动起来，珍爱生命，预防溺水，杜绝悲剧的发生。