

2023年溺水的手抄报文字 防溺水手抄报 内容文字(精选5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

溺水的手抄报文字篇一

1. 水中抽筋自救法

抽筋的主要部位是小腿和大腿，有时手指、脚趾及胃部等部位也会发生。抽筋原因主要是下水前没有做准备活动或准备活动不充分，身体各器官及肌肉组织没活动开，下水后突然做剧烈的蹬水和划水动作，或因水凉刺激肌肉突然收缩而出现抽筋。游泳时间长，过分疲劳及体力消耗过多，在肌体大量散热或精神紧张，游泳动作不协调等情况下也会出现抽筋。

(1) 对于手脚抽筋者，若是手指抽筋，则可将手握拳，然后用力张开，迅速反复多做几次，直到抽筋消除为止。

(2) 若是小腿或脚趾抽筋，先吸一口气仰浮水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋腿伸直。

(3) 要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

2. 水草缠身自救法

(1) 江、河、湖、泊近岸边或较浅的地方，一般常有杂草或淤泥，游泳者应尽量避免到这些地方去游泳。如果不幸被水

草缠住或陷入淤泥怎么办呢？首先要镇静，切不可踩水或手脚乱动，否则就会使肢体被缠得更难解脱，或在淤泥中越陷越深。

(2) 用仰泳方式（两腿伸直、用手掌倒划水）顺原路慢慢退回。或平卧水面，使两腿分开，用手解脱。

(3) 如随身携带小刀，可把水草割断，不然试试把水草踢开，或象脱袜那样把水草从手脚上捋下来。自己无法摆脱时，应及时呼救。

溺水的手抄报文字篇二

1. 不要独自一人外出游泳，更不要到不摸底和不知水情或比较危险且宜发生溺水伤亡事故的地方去游泳。选择好的游泳场所，对场所的环境，如该水库、浴场是否卫生，水下是否平坦，有无暗礁、暗流、杂草，水域的深浅等情况要了解清楚。

2. 必须要有组织并在老师或熟悉水性的人的带领下游泳。以便互相照顾。如果集体组织外出游泳，下水前后都要清点人数、并指定救生员做安全保护。

3. 要清楚自己的身体健康状况，平时四肢就容易抽筋者不宜参加游泳或不要到深水区游泳。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。

4. 对自己的水性要有自知之明，下水后不能逞能，不要贸然跳水和潜泳，更不能互相打闹，以免喝水和溺水。不要在急流和漩涡处游泳，更不要酒后游泳。

5. 在游泳中如果突然觉得身体不舒服，如眩晕、恶心、心慌、

气短等，要立即上岸休息或呼救。

6. 在游泳中，若小腿或脚部抽筋，千万不要惊慌，可用力蹬腿或做跳跃动作，或用力按摩、拉扯抽筋部位，同时呼叫同伴救助。

7. 在游泳中遇到溺水事故时，现场急救刻不容缓，心肺复苏最为重要。将溺水者救上岸后，要立即清除口腔、鼻咽腔的呕吐物和泥沙等杂物，保持呼吸通畅；应将其舌头拉出，以免后翻堵塞呼吸道；将溺水者的腹部垫高，使胸及头部下垂，或抱其双腿将腹部放在急救者肩部，做走动或跳动“倒水”动作。恢复溺水者呼吸是急救成败的关键，应立即进行人工呼吸，可采取口对口或口对鼻的人工呼吸方式，在急救的同时应迅速送往医院救治。

溺水的手抄报文字篇三

防溺水，有高招，个人安全要记牢。

小学生，上下学，交通小队要排好。

听指挥，别乱跑，平安回家父母笑；

防溺水，有高招，大人陪伴最是好。

私自游，很危险，不去深水很重要。

私下塘，不安全，要防头昏与痉挛。

要游泳，告家长，跳水潜泳会受伤。

伙伴不见大声喊，叫来大人最理想。

防溺水，要注意，水渠旁边莫贪玩。
水激流，不打闹，掉进激流会要命。
一江大水喝不完，青春年少赴黄泉。
洗衣服，找浅滩，深处陡坡不安全。
若遇衣物游得远，不要拼命伸手捡。
河水涨，莫强过，逞强逞能必招祸。
绕道行，才安全，雨过天晴家家安。
下雨天，路泥泞，团结互助讲文明。
大小相帮助人乐，平平安安把家还。
说安全，道安全，安全工作重泰山。
老师同学齐参与，校内校外享平安。
抚育校园新花朵，培植祖国栋梁材，
六一儿童庆佳节，万千花朵正宜人。

溺水的手抄报文字篇四

夏天就要到了，很多人夏天贪凉爱玩水，这时候要注意安全教育了。下面是小编为大家搜集整理的关于防溺水手抄报文字内容，供大家参考，快来一起看看吧！

(一)溺水时的自救方法。

1、不要慌张，发现周围有人时立即呼救；

3、身体下沉时，可将手掌向下压；

4、如果在水中突然抽筋，又无法靠岸时，立即求救。如周围无人，可深吸一口气潜入水中，伸直抽筋的那条腿，用手将脚趾向上扳，以解除抽筋。

(二)发现有人溺水时的救护方法。

可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边；若没有救护器材，可入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。特别强调：未成年人发现有人溺水，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材呼救。救人也要在自己能力范围之内！

(三)同伴溺水后如何急救？

万一同伴发生溺水的情况后，切莫贸然下水救人，应马上呼喊大人搭救。将溺水者搭救上岸后，立刻撬开牙齿，清除口腔和鼻内的杂物，使呼吸道通畅；抢救者屈膝，将病人俯卧于大腿上，头朝下，按压腹部迫使呼吸道及胃内的水倒出，如溺水者呼吸和心跳均已停止，应头向上做胸外心脏按摩和人工呼吸，同时急速送医院抢救。

(四)岸上急救溺水者方法。

3、进行口对口人工呼吸及心脏按摩；并尽快联系急救中心或送去医院。

饭后、饮酒不宜游泳。

有开放性伤口、皮肤病、眼疾不宜游泳。

感冒、生病、身体不适或虚弱不宜游泳。

雷雨的天候不宜游泳。

水温太低、太凉不宜游泳。

游泳时禁止与同伴过份的开玩笑。

不要随兴下水，特别是野外。

风浪太大、照明不佳不要游泳。

不明水域不要游泳、跳水。

水浅、人多不可跳水。

要在有救生员及合格场所游泳。

下水前先做暖身运动。

下水的装备要带全，一定要记得带泳镜。

水中切忌慌、乱，如遇抽筋，请保持冷静，改成使用仰漂。

平日有机会就去参加心肺复苏术训练及水中自救训练，如遇人溺水，没有把握时不应下水救人，可一面大声呼救一面利用竹竿、树枝、绳索、衣服或漂浮物抢救。

露营、钓鱼、野外活动如靠近水边时，应严防小孩意外落水。

海边或户外游泳要防止晒伤及脚底刺伤。

水是生命的源泉，地球上所有的动物植物都离不开水，水是人类生存不可缺少的东西。水给我们带来许多好处，但它也是一个无情的“杀手。”

那是去年的一个星期天，我们几个兴高采烈地来到池塘边游

玩时，后面突然传来一个可怕的消息，小x在河边行走时，由于太好动你推我挤，不小心脚下一滑跌入水中，我们都吓哭了，一边喊救命，一边飞快地跑去找大人。等人们迅速赶来把他救上岸时，一个小生命已经不幸消失了。

其实很多溺水事件是可以避免的，就是因为有的同学逞强好胜，到深水处去游泳而发生危险，有的同学游泳技术不佳，还有的同学不经家长同意偷偷游泳而发生溺水事故。

玩耍的时候一定要有大人的陪伴，一定要注意安全，如果看到有人溺水，我们千万不要慌张，不能临阵脱逃，小朋友们不能下水救人，免得失去一条鲜活的生命，一定要及时向周围大人高声呼救。只要时时提高警惕，加强防范意识，就会远离这个无情“杀手。”

生命对每个人来说只有一次，如果失去了生命，那就永远不会复生了。让我们一起来珍爱生命，养成预防溺水的好习惯，千万不要拿自己的生命开玩笑。彻底杜绝任何意外事故的发生。

溺水的手抄报文字篇五

1. 小学生应在成人带领下游泳，学会游泳。
 2. 不要独自在河边、山塘边玩耍。
 3. 不去非游泳区游泳。
 4. 不会游泳者，不要游到深水区，即使带着救生圈也不安全。
 5. 游泳前要做适当的准备活动，以防抽筋。
1. 不要慌张，发现周围有人时立即呼救。

2. 放松全身，让身体飘浮在水面上，将头部浮出水面，用脚踢水，防止体力丧失，等待救援。

3. 身体下沉时，可将手掌向下压。

4. 如果在水中突然抽筋，又无法靠岸时，立即求救。如周围无人，可深吸一口气潜入水中，伸直抽筋的那条腿，用手将脚趾向上扳，以解除抽筋。

方法一：可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。

方法二：若没有救护器材，可入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。

特别强调：未成年人发现有人溺水，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材呼救。

1. 迅速清除口、鼻中的污泥、杂草及分泌物，保持呼吸道通畅，并拉出舌头，以避免堵塞呼吸道。

2. 将溺水儿童举起，使其俯卧在救护者肩上，腹部紧贴救护者肩部，头脚下垂，以使呼吸道内积水自然流出。但不要因为控水而耽误了进行心肺复苏的时间。

3. 进行口对口人工呼吸及心脏按摩。

4. 尽快联系急救中心或送溺水儿童去医院。